

# Mein GedächtnisCoach

## Übungen für die geistige Fitness



In Zusammenarbeit mit

Bundesverband  
Gedächtnis-  
training e.V.



  
**SteriPharm**  
Mehr Leben

# Impressum

## Herausgeber

SteriPharm  
Pharmazeutische Produkte GmbH & Co. KG  
Podbielskiallee 68  
D-14195 Berlin  
Fax: +49(0)30 844 15 94 50  
steripharm.de

Aufgabenerstellung in Zusammen-  
arbeit mit dem Bundesverband  
Gedächtnistraining e. V.



## 3. aktualisierte Auflage

Oktober 2015  
20.000 Exemplare

**Redaktionelles Konzept und Text**  
medandmore communication GmbH

**Druck**  
Das Druckteam Berlin

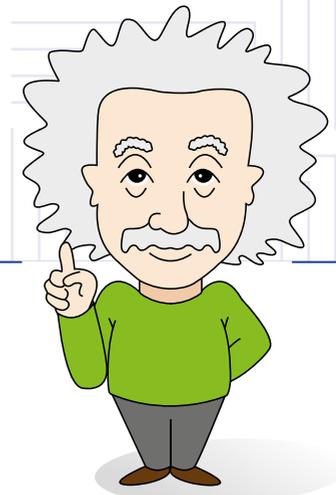
Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
vorheriger schriftlicher Genehmigung  
der SteriPharm.

## Bildquellen

Fotolia: Buchumschlag, Banderole, S. 3, 86, 87: © sedric (Labyrinth); Buchumschlag, Banderole, S. 4: © serkorkin (Gehirn); S. 9: © Wild Orchid; S. 17: © Mikhail Blajenov (Vogel Strauß); © SC-Photo (Kreditinstitut); © ILYA AKINSHIN (Wasserhahn); © amarak17wolf (Hahn); © Cello Armstrong (Mutter mit Baby); © indigolt (Mann mit Bierflasche); © Oleksiy Marc (Goldbarren); © destina (Parkbank); © grafikplusfoto (Kater); © eyetronic (Blumenstrauß); © henrvyfo (Barren); © tropper2000 (Schraubenmutter); S. 18: © Innovated Captures; S. 21, 93: © Africa Studio; S. 22, 94: © contrastwerkstatt; S. 24: © arthurdent; S. 27: © exopixel; S. 29, 96: © by-studio; S. 33: © Gina Sanders; S. 35: © Eric Isselée (Hühner); © iuneWind (Bleistift); © verdateo (Regenschirm); © unpict (Eis); © la source de l'info (Brücke); © jalcaraz (Ring); © rangizzz (Auge); © Farinoza (Esel); © Yeko Photo Studio (Mund); © masterloi (Beine); © danielsfoto (Lampe); © Piotr Marcinski (Ohr); S. 42: © Helen Reznikova (Weizen); © Dionisvera (Avocado); S. 45: © robert; S. 47: © bajinda (Banane); © Olga Lyubkin (Fisch); © atoss (Tomaten); © Picture Partners (Ei); S. 49: © ladahunt; S. 51: © Zdenka Darula; S. 56, 105: © karandaev; S. 64: © whitehouse; S. 75: © Maksym Dykha; S. 83: © rupbilder; iStockphoto: S. 69: © iStock.com/Neustockimages

# Mein GedächtnisCoach

## Übungen für die geistige Fitness



# Mein GedächtnisCoach

## Übungen für die geistige Fitness

Das kennen wir alle: Tausend Dinge strömen auf uns ein, man muss an alles gleichzeitig denken und wird dabei immer weniger belastbar. Klar, dass einem dann so einiges „durchrutscht“.



Doch Sie können etwas dagegen tun: Trainieren Sie Ihr Gedächtnis! In Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Gedächtnistraining e. V. haben wir Übungen zusammengestellt, mit denen Sie spielerisch die Leistung Ihres Gehirns steigern können. Dieses ganzheitliche Gedächtnistraining bezieht beide Gehirnhälften mit ein und regt die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns an. In der Folge werden die allgemeine Lernfähigkeit sowie das körperliche und geistige Wohlbefinden gesteigert.

„Mein GedächtnisCoach“ bietet 72 Übungen für die geistige Fitness, aufgeteilt in die folgenden acht Kategorien:

- |  |  |
|--|--|
|  Assoziatives Denken      |  Kurzzeitgedächtnis   |
|  Denkflexibilität         |  Logisches Denken     |
|  Fantasie und Kreativität |  Visuelles Gedächtnis |
|  Konzentration            |  Wortfindung          |

Erläuterung zu den einzelnen Bereichen:

### Assoziatives Denken

Neue Informationen werden mit bereits Bekanntem verglichen und verknüpft. Daraus können sich völlig neue Bedeutungen ergeben. Es gibt keine „wahre“ oder „falsche“ Aussage. Es gilt alles, was für passend erachtet wird. Durch Gedankenverbindungen werden Lernprozesse erleichtert.

### Denkflexibilität

Unter Denkflexibilität versteht man die geistige Beweglichkeit, auf wechselnde Situationen schnell zu reagieren. Bei den Übungen muss man „um die Ecke denken“. Dies setzt Konzentrationsfähigkeit und ein gewisses Maß an Kreativität voraus, ist aber auch Voraussetzung dafür, jederzeit für neue Informationen aufgeschlossen zu sein.

### Fantasie und Kreativität

Die Vorstellungs- oder Einbildungskraft sind hier gefragt. Gewohnte Denkbahnen werden verlassen, neue Ideen und Lösungen gefunden. Das bildhafte Vorstellungsvermögen und das kreative Umgehen mit Sprache gehören auch in diesen Bereich.

### Konzentration

Die ungeteilte Aufmerksamkeit wird für eine bestimmte Zeit auf eine Sache gerichtet. Dies ist Voraussetzung für die Merkfähigkeit. Ohne Konzentration werden Informationen nicht richtig aufgenommen und können demzufolge nicht im Langzeitgedächtnis gespeichert werden.

### Kurzzeitgedächtnis

Eine begrenzte Menge an Informationen, Ereignissen oder Erfahrungen werden kurzfristig gespeichert, um sie vorübergehend verfügbar zu halten oder ins Langzeitgedächtnis zu überführen.

### Logisches Denken

Unter logischem Denken versteht man folgerichtiges, schlüssiges Denken und Handeln aufgrund gegebener Sachverhalte. Diese Fähigkeit ist ein wichtiger Aspekt bei der Lösung von Problemen.



## Visuelles Gedächtnis

Hierbei handelt es sich um die Fähigkeit, gedanklich Objekte, Körper und Figuren aus unterschiedlichen Perspektiven zu erkennen. Dies ist zum Beispiel zum Lesen von Stadtplänen oder Bauanleitungen wichtig.

## Wortfindung

Gemeint ist nicht nur das Abrufen von Wörtern aus dem Wortspeicher, sondern auch das Bewusstmachen des eigenen Wortschatzes. Ein großer Wortschatz verbessert die Kommunikationsfähigkeit. Der durchschnittliche aktive Wortschatz beträgt ca. 5 000 Wörter. Wir verstehen aber vier- bis fünfmal so viel (passiver Wortschatz).

Die Übungen sind in verschiedene Schwierigkeitsgrade eingeteilt:



Übungen zum „Aufwärmen“



Übungen für Fortgeschrittene



Übungen für Profis

Den Lösungsteil finden Sie am Ende des Buches.



Selbstverständlich müssen Sie nicht alle Aufgaben mit „Bravour“ lösen, denn jeder hat seine individuellen Stärken und Schwächen. Wichtig ist, dass Sie sich an alle Bereiche herantrauen und so Ihr Gedächtnis ganzheitlich trainieren.

Neben diesen Übungen geben wir Ihnen auch allgemeine Tipps, zum Beispiel, wie Sie mit gesunder Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität Körper und Geist in Schwung bringen können. Diese Ratgeberseiten sind rot umrandet und von außen erkennbar.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Freude mit dem **Gedächtnis**Coach!

## 01 | Tiere in Redensarten

An welche Tiere denken Sie im Zusammenhang mit Redensarten, wenn Sie die folgenden Begriffe hören?

1. Porzellanladen

2. Athen

3. Angel

4. Teufel

5. Gute Nacht

6. Ei

7. Korn

8. Korb



## 02 | Um die Ecke denken

Die folgenden Fragen haben alle mit dem Thema „Essen und Trinken“ zu tun. Manchmal muss man ganz schön „um die Ecke denken“ – aber wenn man die Lösung erst einmal gefunden hat, ist sie sonnenklar!

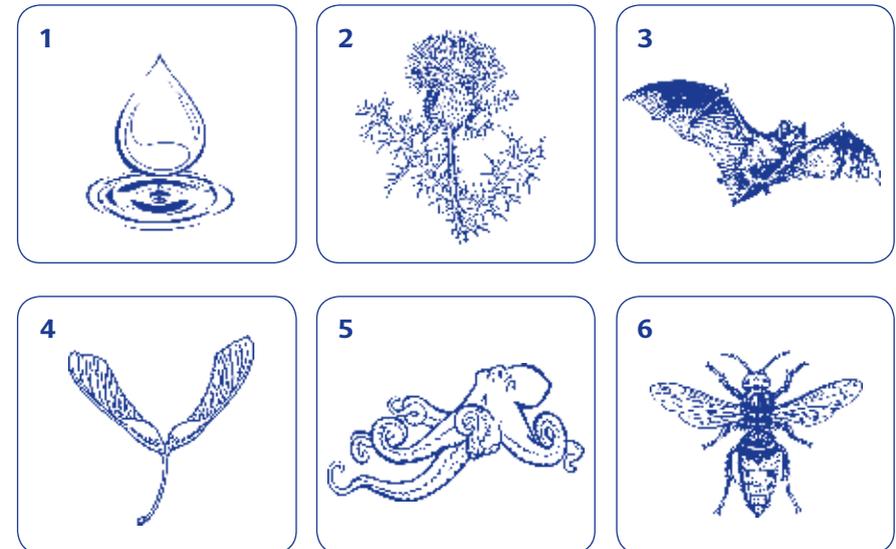
1. Welche Taschen schmecken mit herzhafter Füllung am besten?
2. Welches Fleisch dürfen auch Vegetarier genießen?
3. Was hat viele Augen und kann doch nicht sehen?
4. Welchen Kuchen gibt es nicht im Wald?
5. Welche Kanone ist für Mensch und Tier ungefährlich?
6. Zu welcher Zeit setzen sich die meisten Menschen hin?
7. Welches ist das lustigste Nahrungsmittel?
8. Wer hat es bequemer: der Kaffee oder der Tee?
9. Welche Kunst ist am geschmackvollsten?
10. Wo wächst der beste Wein?
11. Wann ist es gefährlich, in den Nutzgarten zu gehen?



## 03 | Kreative Erfindungen nach dem Vorbild der Natur

Viele Innovationen verdanken wir kreativen Menschen, die Phänomene der Natur auf die Technik angewandt haben. Das älteste bekannte Beispiel dafür ist Leonardo da Vincis Idee, den Vogelflug auf Flugmaschinen zu übertragen. Dieses Forschungsfeld wird Bionik genannt – zusammengesetzt aus Biologie und Technik.

**Für welche Erfindungen mögen diese Naturphänomene als Vorbild gedient haben?**



- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |



## 04 | Morse-Alphabet

Aus Drahtresten und Blechabfällen baute Samuel Morse (1791 – 1872) den ersten Morseapparat, der noch heute im Deutschen Museum in München besichtigt werden kann. Durch kurze und lange elektrische Impulse können Nachrichten auch über große Entfernungen hinweg übertragen werden. Kurze Signale werden als Punkte dargestellt, lange als Striche.

A	·-	K	---	U	··-	.	·-·-·-
B	····	L	·-··	V	··-·	,	·-·-·-
C	·-···	M	··-	W	··-·	:	·-·-··
D	···	N	···	X	·-·-	;	·-·-··
E	·	O	·-·-	Y	·-·-·	?	·-·-··
F	····	P	·-·-·	Z	·-·-·	-	·-·-·-
G	·-·-	Q	·-·-·-	Ä	·-·-·	+	·-·-··
H	····	R	·-··	Ö	·-·-·	=	·-·-·-
I	··	S	···	Ü	·-·-·	(	·-·-·-
J	·-·-·-	T	-	CH	·-·-·-	)	·-·-·-

Versuchen Sie, das folgende Zitat mithilfe des Morse-Alphabets zu entschlüsseln:

··· · · · - | ·-· · ·-· | · ·-· ·-·-· · · · - · · · - · · - ·-·

·-· · ·-· | ·-· -·-· -·-· -·-· ·-· -· · · · -

· ··· ··· · ·- | ·-· · · · | ·-· · ·-· ··· -·-· · · · - ·-·

·-· -·-· ·-·-· ·-·-· · ·-·-· - | ··· -·-·

·-·-· · · · ·-·-· -·-·-·-·

·-· · · · | ·-· · · · | ·-· ·-· - ·-· ·-·

·-·-· · ·-· ·-·-· ·-· -· ·-· -· -·-·-·



## 05 | Begriff-ABC

Prägen Sie sich für die einzelnen Buchstaben des Alphabets die dazu genannten Begriffe ein.

Die Aufgabe für Ihr Kurzzeitgedächtnis besteht nun darin, im Lösungsteil die einzelnen Buchstaben Ihres Namens mit diesen Begriffen zu schreiben.

- |                    |                   |                      |                    |
|--------------------|-------------------|----------------------|--------------------|
| <b>A</b> = Auge    | <b>H</b> = Hund   | <b>O</b> = Ofen      | <b>V</b> = Vase    |
| <b>B</b> = Blume   | <b>I</b> = Igel   | <b>P</b> = Pfeife    | <b>W</b> = Waage   |
| <b>C</b> = Clown   | <b>J</b> = Jäger  | <b>Q</b> = Qualle    | <b>X</b> = Xylofon |
| <b>D</b> = Dose    | <b>K</b> = Kuchen | <b>R</b> = Ring      | <b>Y</b> = Yoghurt |
| <b>E</b> = Ei      | <b>L</b> = Leiter | <b>S</b> = Sau       | <b>Z</b> = Zwiebel |
| <b>F</b> = Fenster | <b>M</b> = Maus   | <b>T</b> = Tasche    |                    |
| <b>G</b> = Gardine | <b>N</b> = Nase   | <b>U</b> = Unterhose |                    |



## 06 | Der listige Kaufmann

Ein Richter verurteilte einen listigen Kaufmann zu einer Haftstrafe. Da der Kaufmann jedoch bisher ein unbescholtener Bürger war, wollte der Richter die Vollstreckung des Urteils davon abhängig machen, ob er das folgende Rätsel lösen kann:

„Du siehst hier zwei Türen. Die eine führt direkt in den Kerker und die andere in die Freiheit. Jede Tür wird von einem Wächter bewacht. Der eine Wächter sagt immer die Wahrheit, der andere kann nichts anderes als lügen. Du weißt nicht, welcher der Wächter die Wahrheit sagt, aber du darfst einem von beiden eine einzige Frage stellen. So kannst du herausfinden, welche der beiden Türen in die Freiheit führt.“

Dem Angeklagten, der für seine Listigkeit bekannt war, gelang es, sich mit der richtigen Frage in die Freiheit zu retten.

**Was hatte er gefragt?**



## 07 | Trainieren Sie Ihr Vorstellungsvermögen!

Sortieren Sie gedanklich die folgenden Papierprodukte ihrer Größe nach (von klein bis groß):

- |                    |                               |                     |
|--------------------|-------------------------------|---------------------|
| <b>Briefmarke</b>  | <b>Postkarte</b>              | <b>Tageszeitung</b> |
| <b>Impfausweis</b> | <b>Schreibmaschinenpapier</b> | <b>Taschenbuch</b>  |
| <b>Poster</b>      | <b>Spielkarte</b>             | <b>Visitenkarte</b> |

1

2

3

4

5

6

7

8

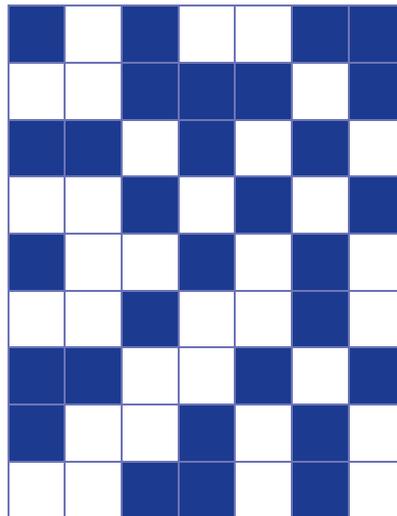
9



## 08 | Wortraster

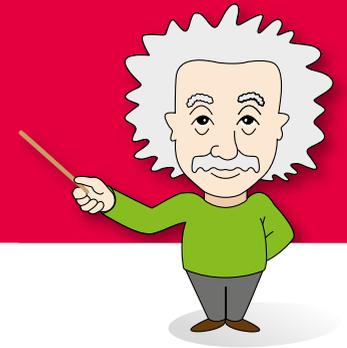
Legen Sie das Raster (rechts) gedanklich über das Buchstabengitter (links). Es gelten nur die Buchstaben, die in den weißen Kästchen zu sehen sind. Versuchen Sie, das Rätsel ohne Stift und Papier, nur durch visuelle Wahrnehmung zu lösen!

S	B	T	V	I	E	N
T	A	R	K	T	M	B
O	M	I	V	N	S	E
S	I	E	N	I	D	H
K	G	U	R	T	L	F
U	E	M	R	K	L	O
O	L	P	F	F	U	G
A	N	D	R	N	B	E
R	V	H	S	E	A	N



Two empty light blue rounded rectangular boxes for writing the solution.

# Gesundheitstipps für den Alltag



## B-Vitamine halten das Gedächtnis fit

**Bereits ab Mitte 40 sollten Sie auf eine besonders gute Versorgung mit den B-Vitaminen Folsäure (B<sub>9</sub>), B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> achten! Studien zufolge lässt sich dadurch der geistige Abbau bremsen:**

Das B-Vitamin-Trio wandelt das Zellgift Homocystein in andere für den Körper nützliche Stoffe um und verringert somit den Homocystein-Gehalt im Blut. Konzentration, Erinnerungs- und Denkvermögen lassen sich auf diese Weise nachweislich steigern.

Nehmen Sie die B-Vitamine jedoch nicht in genügendem Maße auf, kann der Homocystein-Wert ansteigen. Machen Sie es sich deshalb zur Gewohnheit, Ihre Ernährung täglich mit den kostbaren „Nervenvitaminen“ zu bereichern.

Neben einer vitaminreichen Ernährung ist die Anwendung entsprechend kombinierter Nahrungsergänzungsmittel empfehlenswert (z. B. **FolPlus®** oder **FolPlus®+D3**).

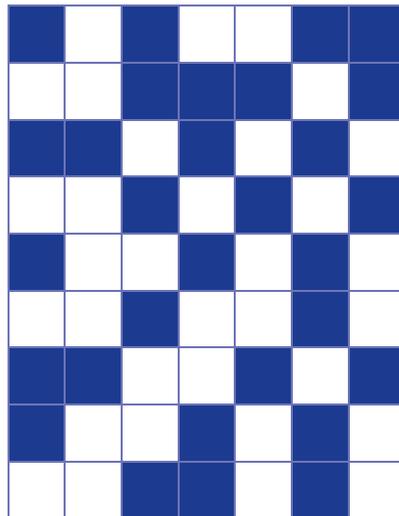




## 08 | Wortraster

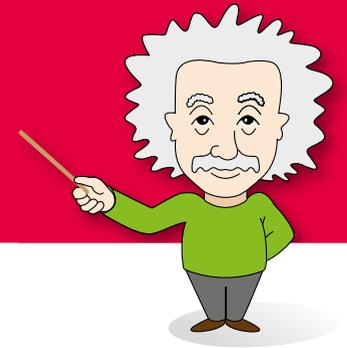
Legen Sie das Raster (rechts) gedanklich über das Buchstabengitter (links). Es gelten nur die Buchstaben, die in den weißen Kästchen zu sehen sind. Versuchen Sie, das Rätsel ohne Stift und Papier, nur durch visuelle Wahrnehmung zu lösen!

S	B	T	V	I	E	N
T	A	R	K	T	M	B
O	M	I	V	N	S	E
S	I	E	N	I	D	H
K	G	U	R	T	L	F
U	E	M	R	K	L	O
O	L	P	F	F	U	G
A	N	D	R	N	B	E
R	V	H	S	E	A	N



Two empty light blue rounded rectangular boxes for writing the solution.

# Gesundheitstipps für den Alltag



## B-Vitamine halten das Gedächtnis fit

**Bereits ab Mitte 40 sollten Sie auf eine besonders gute Versorgung mit den B-Vitaminen Folsäure (B<sub>9</sub>), B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> achten! Studien zufolge lässt sich dadurch der geistige Abbau bremsen:**

Das B-Vitamin-Trio wandelt das Zellgift Homocystein in andere für den Körper nützliche Stoffe um und verringert somit den Homocystein-Gehalt im Blut. Konzentration, Erinnerungs- und Denkvermögen lassen sich auf diese Weise nachweislich steigern.

Nehmen Sie die B-Vitamine jedoch nicht in genügendem Maße auf, kann der Homocystein-Wert ansteigen. Machen Sie es sich deshalb zur Gewohnheit, Ihre Ernährung täglich mit den kostbaren „Nervenvitaminen“ zu bereichern.

Neben einer vitaminreichen Ernährung ist die Anwendung entsprechend kombinierter Nahrungsergänzungsmittel empfehlenswert (z. B. **FolPlus®** oder **FolPlus®+D3**).





## 09 | Assoziationsketten

Ausgehend von „Teekesselchen“-Begriffen (d. h. Wörtern mit unterschiedlichen Bedeutungen) sind zu den vorgegebenen Substantiven jeweils Verben zu assoziieren.

Setzen Sie in die Reihe nach unten die passenden Verben ein, die dann zuletzt zu dem Endbegriff hinführen. In der ersten Aufgabe ist ein Beispiel bereits vorgegeben.

<b>Boxer</b>	<b>Boxer</b>	<b>Maus</b>	<b>Maus</b>
↓	↓	↓	↓
<i>kämpfen</i>	<i>ausführen</i>		
<b>Gegner</b>	<b>Wiese</b>	<b>Käse</b>	<b>Computer</b>
↓	↓	↓	↓
<b>Freunde</b>	<b>Blumen</b>	<b>Brot</b>	<b>Text</b>
↓	↓	↓	↓
<b>Feier</b>	<b>Feier</b>	<b>Zeitung</b>	<b>Zeitung</b>



## 10 | Teekesselchen mit Bildern

Suchen Sie jeweils zwei Bilder, die mit dem gleichen Wort benannt werden.

**Beispiel:** Kiefer (Baum) und Kiefer (menschlicher Knochen)

<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 
<b>4</b> 	<b>5</b> 	<b>6</b> 
<b>7</b> 	<b>8</b> 	<b>9</b> 
<b>10</b> 	<b>11</b> 	<b>12</b> 



## 11 | In jedem steckt ein Dichter

Im Folgenden sind einige Wörter vorgegeben, aus denen Sie sich ein kurzes Gedicht ausdenken sollen. **Welche Überschrift passt dazu?**

*Neulich saßen wir zu zweit am*

... Strand

... Hand

... Diamant

... Verstand

... Musikant

... amüsan



## 12 | Knacken Sie den Code!

Das folgende Zahlen- und Buchstabengitter ist wie ein Straßenplan oder eine Landkarte zu lesen und gilt als Code zum Entschlüsseln der gesuchten Botschaft. Zusätzlich sind im Gitter 10 Begriffe versteckt. **Beispiel:** K8 = P

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	Z	G	E	D	A	E	C	H	T	N	I	S	A	Z	O
2	O	G	M	O	Y	S	C	E	N	E	R	G	I	E	A
3	B	L	U	T	B	I	L	D	U	N	G	N	X	W	N
4	G	D	A	F	I	T	N	E	S	S	O	E	Ä	M	T
5	T	D	T	B	Q	C	J	V	B	T	X	R	I	Ä	R
6	A	H	U	Y	O	B	H	O	M	R	B	V	P	E	I
7	F	Ä	Ö	L	B	P	T	Ö	G	A	V	E	G	U	E
8	P	Ä	D	T	R	F	E	O	R	I	P	N	D	Z	B
9	B	D	W	R	O	M	V	Ä	Z	N	D	Z	T	T	S
10	S	P	Ä	V	H	C	F	B	D	I	C	E	Q	L	K
11	U	Ä	Ä	Q	T	O	A	V	O	N	G	L	N	P	R
12	X	G	Q	J	G	D	E	C	P	G	Q	L	R	U	A
13	M	R	M	W	V	O	R	S	O	R	G	E	T	Ö	F
14	I	M	M	U	N	S	Y	S	T	E	M	N	Y	V	T
15	Ä	K	O	N	Z	E	N	T	R	A	T	I	O	N	G

F6-G9 F3 O14 E1 F9 K1 L14 J2 | G6 L13 B3 O13 C1 L3  
C3 D15 B5 | B6 O12 G3 N9 H4 E14 | F12 C4 A10  
A4 J14 M8 M4 F5 E10 C5 G15 L15 F2 | D4 A14 J5

Two empty rounded rectangular boxes for writing the solution.



### 13 | Worträtsel

Jedem Buchstaben des folgenden Wortes ist eine Zahl zugeordnet. Prägen Sie sich diese Buchstabenkombinationen bitte ein und decken Sie dann diesen oberen Teil ab.

F	E	I	N	S	C	H	M	E	C	K	E	R
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Wenn Sie sich die Kombinationen gemerkt haben, ist es ganz leicht, die gesuchten Begriffe herauszufinden.

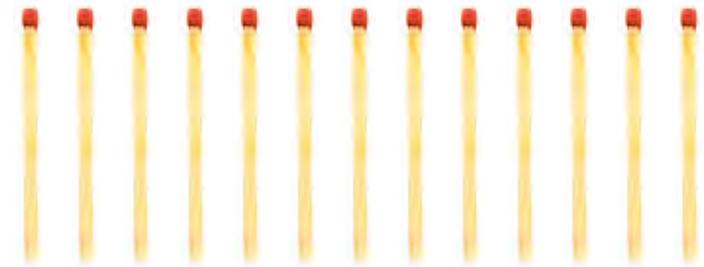
**Beispiel:** Was isst unser Feinschmecker besonders gerne?  $5 + 12 + 4 + 1 = \text{SENF}$

- a)  $13 + 12 + 7$
- b)  $13 + 12 + 3 + 5$
- c)  $1 + 3 + 5 + 6 + 7$
- d)  $11 + 13 + 2 + 5 + 5 + 12$
- e)  $7 + 3 + 13 + 5 + 6 + 7$
- f)  $5 + 6 + 7 + 3 + 4 + 11 + 12 + 4$
- g)  $11 + 3 + 13 + 5 + 6 + 7 + 2 + 4$
- h)  $11 + 3 + 13 + 5 + 6 + 7 + 2 + 3 + 5$
- i)  $5 + 6 + 7 + 4 + 9 + 10 + 11 + 12 + 4$
- j)  $2 + 3 + 9 + 13 + 5 + 6 + 7 + 12 + 6 + 11 + 2$



### 14 | Aus 13 mach 9!

Aus diesen 13 Streichhölzern kann man 9 machen, ohne eines wegzunehmen. **Wie geht das?**





## 15 | Original und Fälschung

Entdecken Sie die 10 Fehler im rechten Bild?



## 16 | Wortschlangen

Die Buchstaben ergeben – jeweils mit einem Buchstaben beginnend und als Wortschlange miteinander verknüpft – Lebensmittel, die besonders reich an B-Vitaminen sind.

1

L	H	O
E	N	K
U	R	G

2

N	E	R
E	E	E
R	D	B

3

I	E	H
E	R	U
N	H	E

4

S	U	C
I	Z	C
N	I	H

5

F	D	S
E	L	A
T	A	L

6

L	H	E
O	N	S
K	O	R

1

4

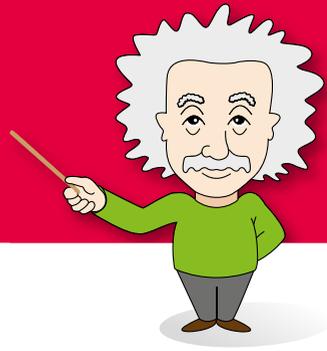
2

5

3

6

# Gesundheitstipps für den Alltag



## Was B-Vitamine leisten

Wie alle Vitamine müssen auch die lebenswichtigen B-Vitamine über die Nahrung aufgenommen werden und gelten deshalb als „essenzielle Nahrungsbestandteile“. Der Organismus kann sie nicht selbst produzieren.

**Folsäure** (Vitamin B<sub>9</sub>) trägt zu einer normalen Homocystein-Blutkonzentration bei und unterstützt psychische Funktionen wie die Konzentration, das Erinnerungs- und das Denkvermögen. Neben dieser Aufgabe ist Folsäure für alle Zellteilungs- und Zellwachstumsvorgänge unentbehrlich.

**Vitamin B<sub>6</sub>** spielt eine äußerst wichtige Rolle für das Nervensystem und den Proteinaufbau. Wie Folsäure stärkt es die psychischen Funktionen des Gedächtnisses. Im Homocystein-Stoffwechsel baut Vitamin B<sub>6</sub> Homocystein zur wichtigen Aminosäure Cystein ab.

**Vitamin B<sub>12</sub>** ist das „Nervenvitamin“ schlechthin: Es ist an der Produktion von Nervenzellen und Nervenbotenstoffen beteiligt. Zusätzlich dient es als Helfervitamin der Folsäure: Die beiden Vitamine arbeiten bei der Umwandlung des Homocysteins Hand in Hand. Vitamin B<sub>12</sub> ist außerdem für die Blutbildung unverzichtbar.

Durch eine nachlassende Magensaftproduktion, chronische Magenentzündungen oder die Einnahme von Medikamenten, die die Magensäureproduktion regulieren, sind die Aufnahme und die Verwertung des Vitamins im fortgeschrittenen Alter oftmals erheblich vermindert.



## 17 | Ziffern und Zahlen

Hier geht es um Ziffern und Zahlen – was fällt Ihnen dazu ein?

**Beispiel:** 7 = sieben Zwerge, Siebengebirge, ...

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



## 18 | Büroklammer als Angelhaken

Bewegt man sich immer in gewohnten Denkbahnen, gelingt es oft nicht, eine Lösung für ein Problem zu finden. Wagt man sich jedoch, eingefahrene Denkmuster zu verlassen und flexibel zu denken, kommt man oft überraschend zur Problemlösung.

Hier setzt folgende Übung an: Gegenstände können ihrem ursprünglichen Verwendungszweck entsprechend eingesetzt werden oder auch völlig anderen Zwecken dienen. Beispielsweise kann eine Büroklammer nicht nur Papiere zusammenhalten, sondern auch als Angelhaken benutzt werden, um den Hosengummi einzuziehen ...

**Überlegen Sie sich möglichst verrückte Verwendungsmöglichkeiten für die folgenden Gegenstände:**

Luftballon

Nagellack

Wäscheklammer

2 CDs

Tennisball

Klebeband

Luftpolsterfolie

Seife

Nylonstrumpf

Schnürsenkel



## 19 | Sätze bilden

Bilden Sie aus den Buchstaben des Wortes „ALPHABET“ einen Satz.

**Beispiel**

**Eigener Satz**

Alle

A

Lustigen

L

Politiker

P

Haben

H

Am

A

Bauch

B

Eine

E

Tätowierung

T





## 20 | Kettenrechnen mit Symbolen

Bitte rechnen Sie folgende Kettenrechnung im Kopf. Wie lautet das Ergebnis? Dabei stehen die folgenden Symbole für die unterschiedlichen Rechenzeichen:



**Wichtig:** Hier gilt ausnahmsweise nicht Punktrechnung vor Strichrechnung!

	4
🔔	22
👋	8
🔔	14
😊	4
🕯️	9
🔔	8
😊	8
🔔	50
👋	6
😊	6
🔔	11
👋	5
🔔	12
😊	3
👋	3
<b>Ergebnis:</b> <input type="text"/>	



## 21 | Auf dem Jahrmarkt

An der Losbude auf dem Jahrmarkt verlocken viele attraktive Preise zum Kauf von Losen. Schauen Sie sich die Dinge gut an, die Sie gewinnen können!

**Wenn Sie sich die Dinge gut eingepägt haben, gehen Sie bitte zum Lösungsteil. Hat sich die Preisauswahl geändert?**





## 22 | Bergwanderung



Auf einem Spaziergang in den Bergen treffen wir eine Wandergruppe. Da der Weg sehr schmal ist, müssen alle hintereinander gehen.

Ein Wanderer geht vor zwei anderen Personen, einer geht hinter zweien und einer geht zwischen zwei Wanderern.

**Wie viele Wanderer sind in der Gruppe?**



## 23 | Würfel-Logik

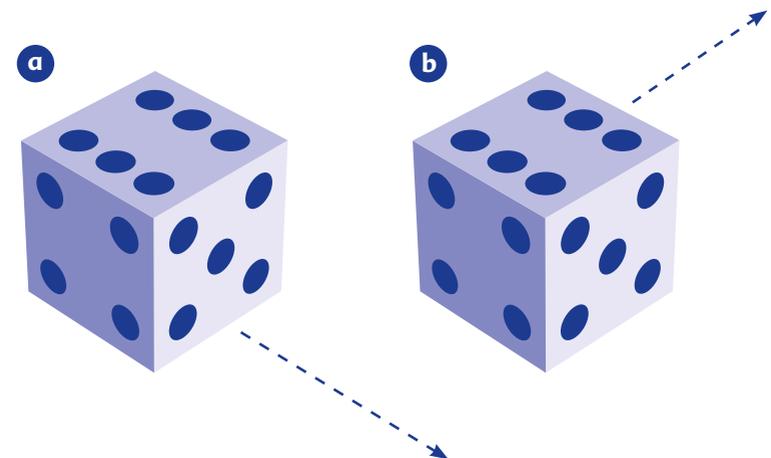
Die Anzahl der Punkte auf den gegenüberliegenden Seiten eines Würfels ergänzen sich jeweils auf die Gesamtsumme „7“, d. h. auf der anderen Seite der „4“ liegt die „3“ usw.

**Welche Zahl liegt jeweils oben, wenn der Würfel**

- a) dreimal zur rechten Seite gekippt wird?
- b) dreimal nach hinten gekippt wird?


Bitte bewältigen Sie diese Aufgabe ohne Zuhilfenahme eines Würfels!





## 24 | Ein Buchstabe macht's

In jedem der folgenden Wörter ist nur ein Buchstabe falsch geschrieben. Wie lauten die Redensarten richtig?

**Beispiel:** NA LIEST HER VASE IN PFEIFER — Da liegt der Hase im Pfeffer.

1. HIT DIR TÜJ YNS HAJ3 FAULEN

2. RUNTER DIE EIS TISCH AM HASSER

3. SIR HERDEN DAB KINO SAHON SCHAUFELN

4. KINLER UNS NARTEN JEDEN DAE WAHUHEIT

5. BEN NACHO SAND ALTE KATREN GRAF

6. HER MENSAH GEBT NICHA VEM ER0T ALLGIN

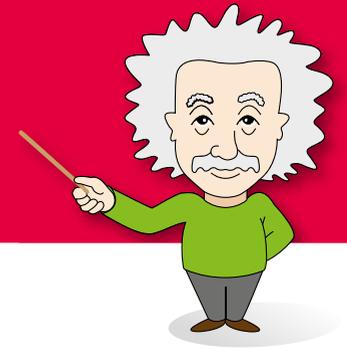
7. LAN NUSS DIB SESTE FELERN WIR SIP FALLET

8. IS ROGNET BUNDFÄDEN

9. LA SACHEN LA LIE BÜHNER

10. HER KURDE AST KÖSIG

# Gesundheitstipps für den Alltag



## Gesunde Ernährung für das Gehirn

Ernähren Sie sich abwechslungsreich und gesund, Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird davon profitieren. Einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit liefert eine mediterrane Kost mit viel Fisch, Obst und Gemüse, aber eher wenig Rind- und Schweinefleisch. Außerdem sollten Milch- und Vollkornprodukte, Nüsse und hin und wieder ein Ei auf dem Speiseplan stehen. So wird der Körper mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Fettsäuren (wie Omega-3-Fettsäure), Aminosäuren und Spurenelementen versorgt.

### Treibstoff für die grauen Zellen

- Folsäure, Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin B<sub>12</sub> haben einen positiven Einfluss auf psychische Funktionen. Das heißt, sie unterstützen unser Erinnerungs- und Denkvermögen sowie die Konzentrationsfähigkeit.
- Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> sind unverzichtbare Bestandteile des Nervensystems.
- Vitamin B<sub>12</sub> ist an der Bildung von Nervenzellen und Nervenbotenstoffen im Gehirn beteiligt.





## 25 | Drei Wörter – ein Tier

An welches Tier denken Sie jeweils, wenn Sie die drei Begriffe hören?

**Beispiel:** Hügel – Erde – Schaufel = Maulwurf

1. Riesenzähne – Rüssel – Gedächtnis

2. Pullover – Gras – Hund

3. Frack – Antarktis – Fische

4. Nacht – Kopflastigkeit – Radar

5. Chef – Harem – Bananen

6. Tinte – Arme – Wasser

7. Übersicht – Flecken – Pflanzen

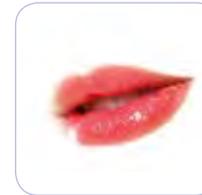
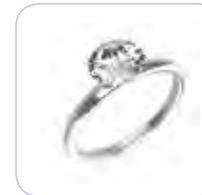
8. Wasser – Schnurrbart – Heulen



## 26 | Zwei Bilder – ein Wort

Jeweils zwei Bilder gehören zusammen und ergeben einen weiteren Begriff. Aber Achtung, manchmal ergibt sich durch eine andere Betonung eine neue Bedeutung.

**Beispiel:** Löwe + Zahn = Löwenzahn

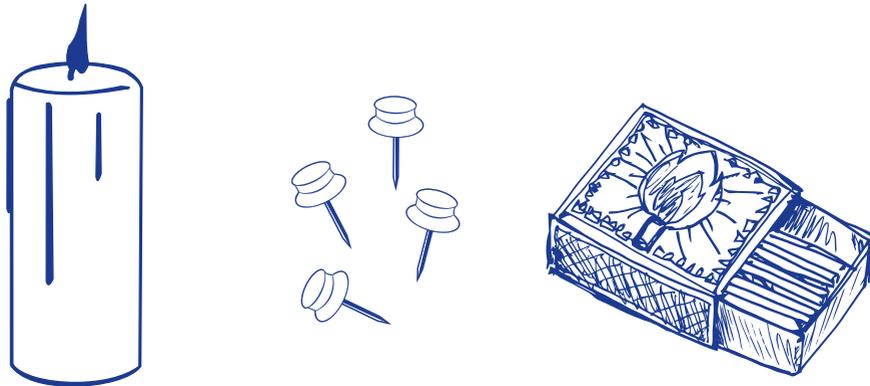




### 27 | Das Kerzenproblem

Sie bekommen folgende Gegenstände ausgehändigt:

- eine Kerze
- eine Schachtel mit Reißzwecken
- ein Päckchen Streichhölzer



Ihre Aufgabe ist es, die angezündete Kerze so an einer Korkwand anzubringen, dass das Kerzenwachs nicht auf den Boden tropft.



### 28 | Wortsuche im Quadrat

In diesem Quadrat sind die folgenden 10 Wörter versteckt:

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| 1. THERMOSKANNE | 6. BACKOFEN |
| 2. STAUBSAUGER  | 7. KOCHTOPF |
| 3. SALZSTREUER  | 8. BESTECK  |
| 4. HERDPLATTE   | 9. QUIRL    |
| 5. BROTKORB     | 10. EIMER   |

Suchen Sie die Begriffe waagrecht, senkrecht und diagonal.

T	H	E	R	D	P	L	A	T	T	E	R
S	H	Y	N	C	T	K	M	M	F	E	B
K	I	E	B	C	P	E	Y	C	U	L	A
Q	O	H	R	R	W	T	H	E	E	R	C
U	G	C	B	M	O	C	R	A	I	I	K
I	U	H	H	E	O	T	G	M	M	G	O
R	I	B	M	T	S	S	K	F	E	W	F
L	P	T	Y	Z	O	T	K	O	R	I	E
O	C	Q	L	K	Y	P	E	A	R	C	N
Y	Q	A	J	D	M	F	F	C	N	B	Z
D	S	A	I	O	X	N	K	W	K	N	V
S	T	A	U	B	S	A	U	G	E	R	E



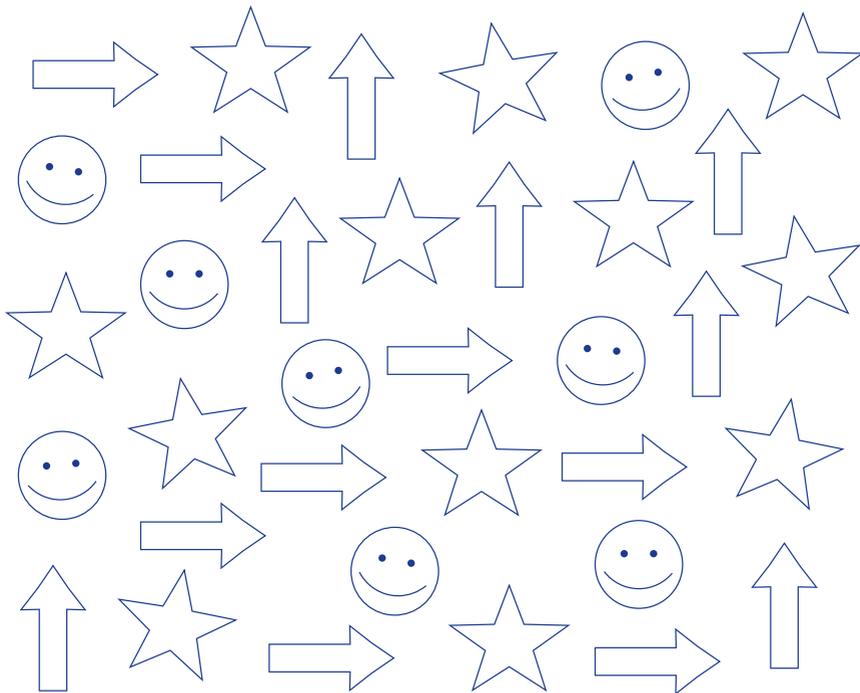
## 29 | Sehen und Merken

Zählen Sie bitte alle geometrischen Formen, die Sie sehen.  
Folgende Punktzahlen gibt es:

**Pfeil:** 3 Punkte    **Stern:** 6 Punkte    **Smiley:** 9 Punkte

**Wie oft kommt jede der unterschiedlichen Formen vor?**

Schaffen Sie es, sich die Punktzahlen ohne Stift und Papier zu merken  
und zu einer Summe zu addieren?



Anzahl Pfeile:     Anzahl Sterne:     Anzahl Smileys:     **Summe Gesamt:**



## 30 | Na logisch, oder?

**Die folgenden kniffligen Fragen lassen sich durch logisches Denken und „Querdenken“ lösen:**

1. Welcher Tag war gestern, wenn vier Tage vor übermorgen Freitag war?

2. Monas Mutter ist ganz stolz auf ihren ersten Welpen-Wurf.  
Die Kleinen heißen Tick, Trick und ...

3. Wenn Vorsicht die Mutter der Porzellankiste ist, wer ist dann die Tochter?

4. Ein Seerosenblatt in einem Teich verdoppelt sich täglich. Wann ist der Teich mit Seerosenblättern genau zur Hälfte bedeckt?



## 31 | Geistige Visualisierungen

1. Unter ein großes **O** wird genau in der Mitte ein großes **I** gesetzt. Was ist das?

2. Ein großes **D** wird um **90°** nach links gedreht und mittig darunter ein großes **J** gesetzt. Was ist das?

3. Ein großes spitzes **A** wird um **180°** nach rechts oder links gedreht und der mittlere Balken entfernt. Ein großes **T** als Druckbuchstabe wird ebenfalls um **180°** gedreht und mittig darunter gesetzt. Was ist das?

4. Denken Sie sich ein großes **E**. Entfernen Sie den mittleren Strich und drehen Sie das Gebilde um **90°** nach links. Dann visualisieren Sie ein großes **W** und drehen es um **180°**. Fügen Sie es auf das erste Gebilde. Was ist das?



## 32 | Wortergänzung

Die für die Wörter in einer Reihe jeweils zutreffenden Anfangsbuchstaben sollen gefunden werden.

**Beispiel:**    \_ragen    \_unst    \_ohle    \_elle  
**Lösung:**     Kragen    Kunst    Kohle    Kelle

### Ein Buchstabe:

- |          |      |      |        |                      |
|----------|------|------|--------|----------------------|
| 1. _ager | _ast | _eib | _anden | <input type="text"/> |
| 2. _ber  | _fen | _men | _pal   | <input type="text"/> |
| 3. _aden | _and | _eil | _ier   | <input type="text"/> |

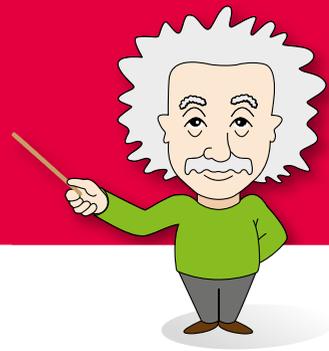
### Zwei Buchstaben:

- |           |        |        |       |                      |
|-----------|--------|--------|-------|----------------------|
| 1. __beit | __chiv | __oma  | __mut | <input type="text"/> |
| 2. __den  | __om   | __rkum | __je  | <input type="text"/> |
| 3. __fug  | __mut  | __rat  | __ion | <input type="text"/> |

### Drei Buchstaben:

- |             |           |          |          |                      |
|-------------|-----------|----------|----------|----------------------|
| 1. ___alle  | ___del    | ___fu    | ___nelia | <input type="text"/> |
| 2. ___fen   | ___ten    | ___sen   | ___chen  | <input type="text"/> |
| 3. ___abend | ___lesung | ___druck | ___sitz  | <input type="text"/> |

# Gesundheitstipps für den Alltag



## Vitamin-B-haltige Lebensmittel für die geistige Fitness

- Gemüse** Brokkoli, Spinat, Hülsenfrüchte, Tomaten, Blattsalat, Spargel, grüne Bohnen, Weißkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Zucchini, grüne Paprika, Sojasprossen
- Obst** Bananen, Erdbeeren, Orangen, Avocado
- Fisch** Makrele, Hering, Forelle, Scholle
- Fleisch** Muskelfleisch, Leber
- Getreide** Roggenvollkornmehl, Weizenkleie
- Nüsse** Cashewkerne, Haselnüsse, Walnüsse
- Käse** Weichkäse wie Camembert und Gorgonzola
- Milch und Milchprodukte** Quark, Frischkäse, Joghurt
- Sonstige Lebensmittel** Ei, Hefe



## Assoziatives Denken



### 33 | Ein Wort – drei Personen

Zu den vorgegebenen Substantiven werden jeweils drei Personen (real oder fiktiv) gesucht.

**Beispiel:** Berg = Luis Trenker – Reinhold Messner – Ötzi

**Sport**

**Kochen**

**Komiker**


**Kunst**

**Fernsehen**

**Mode**


**Kinderbuch**

**Firmen**



### 34 | Teekesselchen

Welche Bedeutungen haben die folgenden Begriffe?

Ein Begriff von jeweils zweien passt zu einem Beruf.

**Beispiel: Bank** = Sitzgelegenheit und Geldinstitut (Banker)

- Schlüssel
- Amerikaner
- Nagel
- Mutter
- Büchse
- Flügel
- Spritze
- Zylinder
- Strauß
- Stift
- Feder
- Winkel
- Scheibe



### 35 | Kreative Wortfindung

Bilden Sie in jeder Zeile einen Satz! Alle Wörter eines Satzes müssen dabei mit dem vorgegebenen Buchstaben anfangen.

**Beispiel: R** = Ralf rollt ratlos Rollrasen.

- R
- O
- S
- E





### 36 | Kettenrechnen mit Symbolen

Bitte rechnen Sie folgende Kettenrechnung im Kopf. Wie lautet das Ergebnis? Dabei stehen die folgenden Symbole für die unterschiedlichen Rechenzeichen:



**Wichtig:** Hier gilt ausnahmsweise nicht Punktrechnung vor Strichrechnung!

	84
Hand	6
Bell	2
Smiley	8
Candle	7
Hand	7
Smiley	9
Bell	45
Bell	2
Smiley	6
Candle	5
Hand	15
Bell	90
Smiley	60
Candle	8
Smiley	4
<b>Ergebnis:</b> <input type="text"/>	



### 37 | Sehen und Merken

Prägen Sie sich die Lage der Nahrungsmittel in den Kästchen genau ein. Dann blättern Sie auf Seite 102 und tragen die Begriffe in die leeren Kästchen ein.




## 38 | Logical

Zur Lösung der folgenden Aufgaben ist nicht so sehr mathematische Begabung erforderlich, sondern vielmehr, dass Sie mit Zahlen und Buchstaben „um die Ecke denken“.

### 1. Welches wären die zwei letzten Buchstaben der folgenden Reihe:

**E Z D V F S S A \_ \_ ?**

- A und S
- N und Z
- S und S

### 2. An welcher Stelle muss die Zahl „0“ eingefügt werden?

**8 3 1 5 9 6 7 4 2**

- zwischen 9 und 6
- zwischen 1 und 5
- hinter der 2

### 3. Welchem logischen Aufbau entspricht diese Zahlenreihe?

**12 2 10 4 7 6 9 5 11 1 3 8**



## 39 | Manege frei!

Die Nachbarskinder erzählen ganz aufgeregt vom Besuch im Zirkus „Kunterbunt“:

Der große Schwarm war natürlich Clown Peppino, der seinen großen Auftritt direkt nach Frank mit seinen akrobatischen Ziegen und zwei Nummern vor dem Trio Lopez auf ihren stolzen Andalusier-Pferden hatte. Romina zeigte ihr Können mit Hula-Hoop-Reifen drei Nummern vor den Flying Costas auf dem Trapez und zwei Nummern nach Kelly, deren Schlittenhunde in einer grandiosen Show ihre Lernfähigkeit demonstrierten. Begeistert waren die Kinder auch von Chiara, die als biegsames Wunder die Beweglichkeit ihres Körpers vorführte, jedoch weitaus später als zwei Nummern nach Iwan, der seine einzigartige Akrobatik auf dem Drahtseil präsentierte.

### In welcher Reihenfolge war das Zirkusprogramm zu sehen?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8



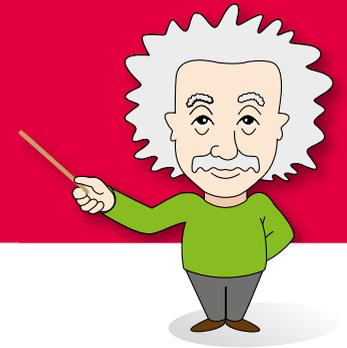


## 40 | Gleicher Anfang

Alle Lösungswörter der gestellten Aufgabe beginnen mit dem gleichen Buchstaben.

1. schwimmendes Edelmetall
2. bundesdeutsche Balkonzierde
3. singender Verkehrsteilnehmer
4. etwas Unverdientes
5. Es reinigt die Luft im doppelten Sinn.
6. großer Mann mit Schleudertrauma
7. essbares Justizgebäude
8. Schrecken in der Morgendämmerung
9. Porzellan im Pferdestall
10. Das hält Sie geistig fit.

## Gesundheitstipps für den Alltag



### Mit Lebensmitteln richtig umgehen

1. Kaufen Sie immer möglichst frische und regionale Waren, die keine überflüssig langen Lager- und Transportzeiten über sich ergehen lassen müssen. Denn alle Vitamine sind lichtempfindlich und bauen sich über die Zeit in den Lebensmitteln ab.
2. Nach dem Kauf sollten Obst und Gemüse kühl und dunkel, Fisch, Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte kalt gelagert werden. Sellerie, Kohlrabi, Äpfel, Kürbisse sowie Eier können Sie länger aufbewahren. Die meisten anderen Lebensmittel sollten Sie allerdings 2–3 Tage nach dem Kauf verbraucht haben. Fisch bitte nicht länger als 1–2 Tage aufheben.
3. Für eine vitaminschonende Zubereitung garen Sie das Gemüse eher vorsichtig, am besten im Dampfgarer.
4. Durch ausgiebiges Waschen werden die wasserlöslichen B-Vitamine regelrecht ausgespült. Waschen Sie Salat und Gemüse also lieber kurz. Ist der Salat sehr sandig, sollte er zweimal durch das Wasser gezogen werden. Vorsicht bei vorgefertigten Salaten im Beutel: erhöhte Keimgefahr!





## 41 | Assoziieren Sie!

**Beispiel:** Was kann man alles lösen?

**Antwortmöglichkeiten:** Vertrag, Knoten, Rätsel, Verbindung, Problem, ...

### Was kann man alles ...

1. ... binden?

2. ... teilen?

3. ... lüften?

4. ... ziehen?

### Was kann alles ...

5. ... dick sein?

6. ... jung sein?

7. ... rauschen?

8. ... knistern?



## 42 | Rebusse

Fügen Sie Verhältnswörter im logischen Zusammenhang ein, ergibt sich ein neuer Begriff.

**Beispiel:** Tte = Tante, da „T“ an „t“ steht.

### Was bedeuten die folgenden Rebusse?

1

3

2

4



### 43 | Gedankenspiele

Was könnte er wohl gerade denken?

**Überlegen Sie sich möglichst witzige Sprüche!**



### 44 | Vitamin B-Bomben gesucht!

In diesem Quadrat sind 14 Vitamin-B-haltige Lebensmittel versteckt.

**Suchen Sie die Begriffe vorwärts und rückwärts in allen Richtungen – waagrecht, senkrecht und diagonal.**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	P	U	J	C	B	W	G	R	Ü	N	K	O	H	L	W
2	S	M	G	P	L	Z	U	C	C	H	I	N	I	H	B
3	O	K	Z	P	A	F	E	R	D	B	E	E	R	E	N
4	J	Ä	A	L	T	U	Y	U	C	Ö	N	J	L	B	A
5	A	K	Z	N	T	G	B	M	J	U	Ö	A	J	V	R
6	S	O	R	O	S	E	N	K	O	H	L	E	O	R	T
7	P	U	N	Ä	A	F	N	U	V	B	L	C	Y	O	Ä
8	R	J	A	Ö	L	F	T	E	N	Y	A	Z	M	R	C
9	O	N	K	K	A	E	K	A	N	D	Z	A	A	A	R
10	S	S	U	Ö	T	H	U	T	O	A	T	V	F	N	F
11	S	P	L	E	G	R	A	P	S	E	N	H	B	G	B
12	E	I	H	B	I	Ä	T	U	N	P	Y	A	L	E	Ä
13	N	N	V	P	B	R	O	K	K	O	L	I	B	N	W
14	Ö	A	Ä	K	B	O	H	N	E	N	N	S	Ä	X	L
15	U	T	Z	E	I	S	S	G	O	M	L	X	G	Ä	X



### 45 | Was hat sich verändert?

Betrachten Sie bitte das Foto aufmerksam und prägen Sie sich die Gegenstände ein. Blättern Sie danach zum Lösungsteil auf Seite 105.



### 46 | Bankräuber auf der Flucht

Die „Bruchsaler Bank“ ist überfallen worden; die Täter erbeuteten nach Polizeiaussage eine sechsstellige Summe. Doch einige Augenzeugen sahen die vier Bankräuber in einem dunklen Mittelklassefahrzeug davonbrausen. Sie konnten sich einige Buchstaben und Ziffern des Nummernschildes merken. Im Vernehmungsprotokoll werden folgende Zeugenaussagen festgehalten:

1. Den Abschluss des Kennzeichens bildeten drei gerade Ziffern.
2. Am Ende war eine Zwei, die anderen Ziffern in aufsteigender Reihenfolge.
3. Es war weder eine Sechs noch eine Null dabei.
4. Der Buchstabe unmittelbar links vor dem Bindestrich ist der Anfangsbuchstabe der mittleren Ziffer.
5. Der Wagen ist in einer Kleinstadt zugelassen, deren Autokennzeichen aus ST und einem weiteren Buchstaben bestehen.
6. Rechts neben dem Bindestrich befinden sich zwei weitere Buchstaben. Einer ist ein G. Als letzten habe ich ein R erkannt.

Nach der Identifizierung des Wagenhalters gelang es den Polizeibeamten, die Bankräuber dingfest zu machen.

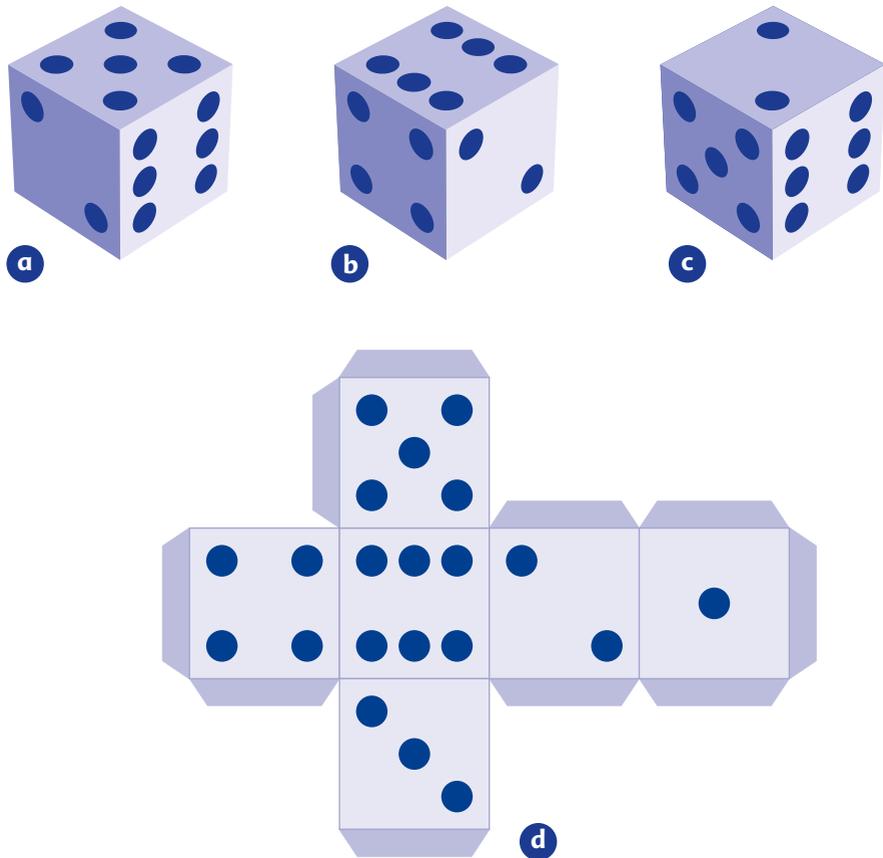
**Wie lautet das vollständige Kennzeichen?**



### 47 | Würfel-Logik

Welche der drei Würfel können identisch sein?

Welcher Würfel ist identisch mit dem Grundriss?



### 48 | Wortfindung mit Zahlen

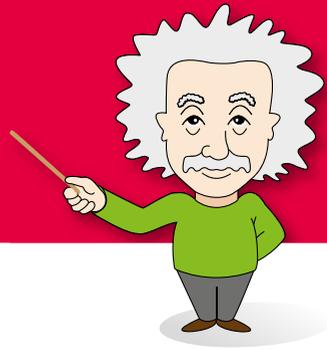
Durch Voranstellen eines ausgeschriebenen Zahlwortes (von 1 = Eins bis 100 = Hundert) sollen aus den vorgegebenen Wortteilen sinnvolle Wörter entstehen. Die kleinen Rechenaufgaben helfen, das richtige Zahlwort zu finden.

**Beispiel:** 1sendeschluss × Ver2ftung = 2deutig

M <input type="text"/>	÷	<input type="text"/> schrötig	=	<input type="text"/> gstelle
<input type="text"/> master	+	<input type="text"/> sitzer	=	Re <input type="text"/>
Banken <input type="text"/> tel	+	<input type="text"/> telnote	=	W <input type="text"/> tel
<input type="text"/> groschenoper	+	Pr <input type="text"/>	=	<input type="text"/> e
N <input type="text"/> eil	-	<input type="text"/> bürgen	=	<input type="text"/> atz
<input type="text"/> am	×	Verd <input type="text"/>	=	N <input type="text"/>
<input type="text"/> telnote	+	<input type="text"/> zylinder	=	<input type="text"/> erkarte
W <input type="text"/> turm	+	<input type="text"/> tieg	=	Mari <input type="text"/> iform
Fr <input type="text"/> schiff	+	Ser <input type="text"/> en	=	<input type="text"/> ender
And <input type="text"/>	×	W <input type="text"/> tube	=	<input type="text"/> erbahn
<input type="text"/> schaft	÷	<input type="text"/> kampf	=	Jahr <input type="text"/> te
Kla <input type="text"/>	×	<input type="text"/> kant	=	<input type="text"/> meterraum
<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>

Lösen Sie mit den Summen der Spalten die letzte Aufgabe. Das Ergebnis ergibt die Anzahl an elastischen Hohlkörpern, die in einem bekannten Lied aus den 1980ern besungen werden.

# Gesundheitstipps für den Alltag



## Sport und Bewegung

Körperliche Aktivität fördert die Durchblutung, stärkt sowohl das Immunsystem als auch die Knochen und bringt das Gehirn in Schwung. Zusätzliches Plus: Überflüssige Pfunde purzeln.

## Tanzen

Sie glauben, dass Sie es nie zu spät! Beim Konzentrations- und Koordinations- und nebenbei steigt

nicht tanzen können? Für einen Tanzkurs Tanzen werden vor allem Ihre Konzentrationsfähigkeiten beansprucht Ihre Laune wie von selbst.

## Sauerstoff

Gehen Sie raus an die frische Luft und versorgen Sie Ihr Gehirn mit viel Sauerstoff. Ein Spaziergang hilft nicht nur, Ihren Kreislauf auf Trab zu halten, sondern kurbelt auch die körpereigene Vitamin D-Produktion an.

## Zigarette adieu!

Jeder weiß es: Rauchen schadet der Gesundheit. Weniger bekannt ist, dass Nikotin den Homocystein-Spiegel in die Höhe treibt.



## 49 | Was gehört zusammen?

Es sind jeweils drei Begriffe vorgegeben, von denen immer zwei in einem logischen Sachzusammenhang stehen. **Kreuzen Sie die beiden Begriffe an, die zusammenpassen!**

- |     |                                     |                                    |                                    |
|-----|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 1.  | <input type="radio"/> Rittberger    | <input type="radio"/> Rochade      | <input type="radio"/> Schach       |
| 2.  | <input type="radio"/> Pas de deux   | <input type="radio"/> Ballett      | <input type="radio"/> Paso Doble   |
| 3.  | <input type="radio"/> Salto Mortale | <input type="radio"/> Eiskunstlauf | <input type="radio"/> Pirouette    |
| 4.  | <input type="radio"/> Neun          | <input type="radio"/> Zehn         | <input type="radio"/> Bowling      |
| 5.  | <input type="radio"/> Tennis        | <input type="radio"/> Monza        | <input type="radio"/> Wimbledon    |
| 6.  | <input type="radio"/> Stöcke        | <input type="radio"/> Joggen       | <input type="radio"/> Walken       |
| 7.  | <input type="radio"/> Eskimorolle   | <input type="radio"/> Kanu         | <input type="radio"/> Turnen       |
| 8.  | <input type="radio"/> Aerobic       | <input type="radio"/> Aufwärmphase | <input type="radio"/> Flugzeug     |
| 9.  | <input type="radio"/> Gelände       | <input type="radio"/> Klingel      | <input type="radio"/> Mountainbike |
| 10. | <input type="radio"/> Triathlon     | <input type="radio"/> Badezeug     | <input type="radio"/> Reithelm     |



## 50 | Um die Ecke gedacht

In folgenden Aussagen werden jeweils zwei Begriffe gesucht, die in Verbindung miteinander ein Wort mit einer anderen Bedeutung ergeben. Tipp: Ein Begriff in jeder Zweierkombination hat immer mit dem Thema „Geld“ zu tun.

**Beispiel:** Eine noch gültige englische Banknote gepaart mit einem Burschen ergibt einen sympathischen Zeitgenossen.

**Lösung:** Pfund + Kerl = Pfundskerl

1. Ein altes deutsches Zehnpfennigstück in Verbindung mit einem literarischen Werk ergibt ein billiges Lesevergnügen.

+  =

2. Eine deutsche Münze, die zwischen 1871 und 2001 galt, ergibt im Zusammenhang mit einem zu Kugeln geformten Fleischteig ein schmackhaftes Beiwerk zu Suppen.

+  =

3. Befestigte Verkehrswege, angeknüpft an eine von 1300 bis 1900 im süddeutschen Raum, in Österreich und in der Schweiz verbreitete Münze, ergeben einen umgangssprachlichen Ausdruck für eine große Limousine.

+  =

4. Eine antike griechische Geldeinheit in Verbindung mit einem Musterstück ergibt das beispielhafte Zurschaustellen einer besonderen Begabung.

+  =



## 51 | Kreative Bedienungsanleitung

**Welcher Gegenstand könnte mit dieser aus dem Japanischen übersetzten Gebrauchsanweisung ausgeliefert worden sein?**

Mit sensationell Modell GWK 9091 Sie bekommen nicht teutonische Gemütlichkeit für trautes Heim nur, auch Erfolg als moderner Mensch bei anderes Geschlecht nach Weihnachtsganz aufgeessen und länger, weil Batterie viel Zeit gut lange. Zu erreichen Glückseligkeit unter finstrem Tann, ganz einfach Handbedienung von GWK 9091:

1. Auspack und freu.
2. Slippel A kaum abbiegen und verklappen in Gegenstippel B für Illumination von GWK 9091.
3. Mit Klammer C in Sacco oder Jacke von Lebenspartner einfräsen und lächeln für Erfolg mit GWK 9091.
4. Für eigens Weihnachtsfeierung GWK 9091 setzen auf Tisch.
5. Für kaputt oder Batterie mehr zu Gemütlichkeit beschweren an: wir, Bismarckstrasse 4.

Für neue Batterie alt Batterie zurück  
für Sauberwelt in deutscher Wald.

Viel Spaß mit GWR 9091, Python

**Lösung:**





## 52 | Rückwärts und vorwärts

Die einzelnen Wörter und Zahlen im folgenden Text sind rückwärts geschrieben. Lesen Sie den Text möglichst flüssig!

rüF sad sinthcädeG, eid nevreN dnu eigrenE eiwos rüf sad nehconK- dnu metsysnumml

eiD enimatiV eruäslöF (9B,) 6B dnu 21B nereiluger ned nietsycomoh-legeips-tulB dnu neztütsretnu eid gnutsielsinthcädeG, sad nevreN- dnu metsysnumml eiwos eid gnulletstiereB nov eigrenE.

nuN tbig se hcua **3D+®sulPloF** ruz gnukrätS red nehconK, red noitknufleks-uM dnu sed smetsysnumml sulp red nebo netnhäwre etkeffe. aD tim med nedrewretlÄ eid tiekgihäF, nimatiV D hcrud gnulhartsnienennoS tsbles uz nedlib, tmminba, tsi nie lietßorG red noitareneG 05+ tim nimatiV D tgrosre-vretnu.



## 53 | Vertauschte Ziffern

In den folgenden Rechenaufgaben haben die Ziffern 2 und 5 eine neue Bedeutung: Ihre Werte sind vertauscht. Die Ziffer 2 zählt also 5, und die 5 zählt 2.

Bitte lösen Sie die Rechenaufgaben im Kopf!

a)  $9 - 2 - 3 + 6 + 5 - 3 + 2 - 9 + 8 + 3 =$

b)  $2 + 9 + 4 - 7 - 3 + 6 - 5 + 3 + 4 - 8 =$

c)  $9 - 8 + 2 + 7 - 5 + 3 - 5 - 9 + 4 + 5 =$

d)  $7 + 2 - 6 + 3 - 4 - 5 + 8 + 3 + 4 - 3 =$

e)  $3 + 4 - 5 + 6 + 9 - 2 - 4 - 7 + 5 + 7 =$



## 54 | Die rätselhaften Taschentücher

Unsere Großtante Elvira verschenkt gern selbst bestickte Taschentücher von der Größe einer kleinen Serviette an ihre weibliche Verwandtschaft. Heute ist ihre Nichte Anja zu Besuch. Um das Geschenk für die Rätselfreundin Anja noch etwas attraktiver zu machen, verbindet Tante Elvira die Übergabe mit einer kleinen Rateaufgabe und sagt:

„Ich habe diesmal in jede Ecke  $6 \times 6$  Quadrate als Mustergrundlage genommen und diese dann so mit je 2 unterschiedlichen Sternchen bestickt, dass in jeder Reihe waagrecht und senkrecht je 2 gleiche Sternchen sind. Auf jeder der beiden Diagonalen findest du jedoch jeweils 6 Sternchen, je 2 von jeder Sorte.“

„Für deinen nächsten Besuch habe ich bereits mit einem neuen Taschentuch begonnen. Es werden auch jetzt in jeder Reihe waagrecht und senkrecht je 2 gleiche Sternchen zu finden sein. Auf den Diagonalen gibt es nun aber nur je 2 statt 6 Sternchen.“

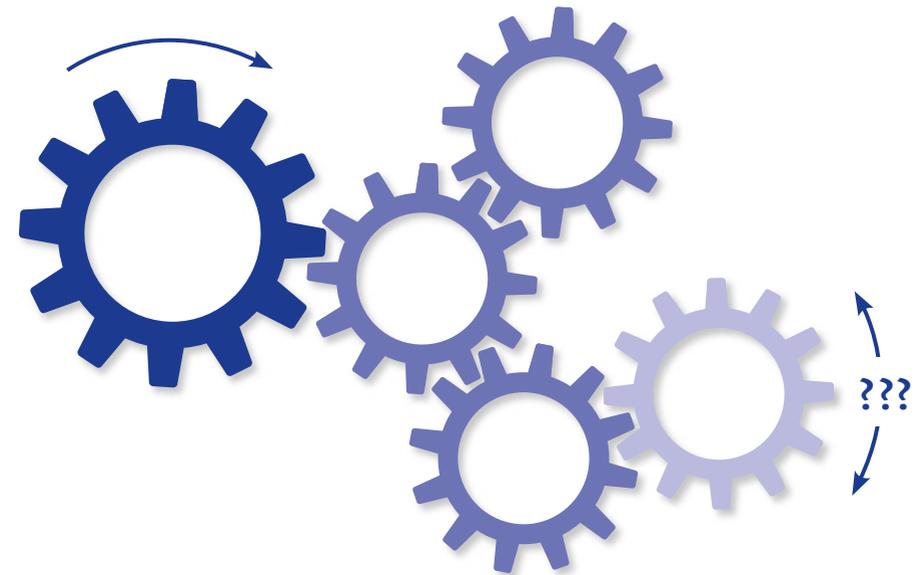
**Weißt du schon, wie die Sternchen dann verteilt sind?“**

*					*
	*			*	
		*	*		
		*	*		
	*			*	
*					*




## 55 | Zahnräder in Bewegung

In welche Richtung dreht sich das Zahnrad rechts außen, wenn sich das Antriebsrad ganz links nach rechts dreht?



Das Zahnrad dreht sich nach ...



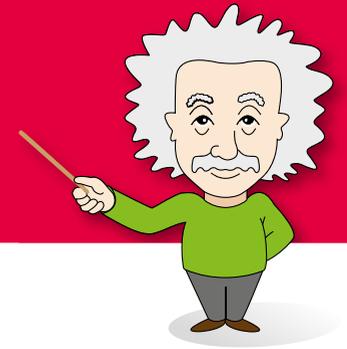
## 56 | Vermisste Personen

In den Wörtern der Liste fehlt jeweils eine Reihe von Buchstaben, die für sich genommen einen Vornamen ergeben. **Um welche Personen handelt es sich, die hier verschwunden sind?** (Hinweis: Es können sowohl Kurz- und Kose-  
namen als auch offizielle Vornamen die richtige Lösung ergeben.)

Beispiel: NE **U** **L** **I** NG

1. AU    AT
2. CHE     AKTEUR
3. KARN    L
4. B     TEN
5. C     BIS
6. PUBLI     ON
7. ÜB     IT
8. FUSSBALLT
9. GROSSB     NNEN
10. ORI     LTON
11. DE      TION
12. C     ONNIER
13. P     T NEUJAHR
14. ZUBRIN     IENST

# Gesundheitstipps für den Alltag



## Kommunikation

Führen Sie gute Gespräche, um Ihr Gehirn anzuregen. Bauen Sie soziale Kontakte auf und nehmen Sie sich viel Zeit für Freunde und Familie.

## Gute Lektüre

Bei einem interessanten und spannenden Buch läuft Ihr Gehirn auf Hoch-  
touren – nur zu! Teilen Sie Ihr neu gewonnenes Wissen mit Verwandten  
und Freunden, so bleibt es in Ihrem Kopf verankert.

## Musizieren

Fangen Sie an, ein Instrument zu spielen. Konzentration und Feinmotorik sind dabei  
besonders gefragt. Übrigens: Gemeinsames Musizieren macht besonders viel Spaß!

## Gedächtnistraining

Halten Sie Ihr Gedächtnis fit! Üben Sie mit Ihrem Enkel Vokabeln, erledigen  
Sie Ihren Einkauf ohne Liste oder lösen Sie einfach die Übungen mit  
dem **Gedächtnis**Coach.





## 57 | Gemeinsames Bezugswort

Vier Wörter haben ein gemeinsames Bezugswort.

**Beispiel:** Obelix – Friedhof – Brettspiel – Felsen

Das gemeinsame Bezugswort ist „**Stein**“, d. h. alle vier Wörter haben etwas mit dem Begriff „Stein“ zu tun.

- 1. Taufe – Ozean – Suppe – Seife
- 2. Tag – Zoll – Schiff – Teppich
- 3. Freund – Geheimnis – Blau – Tasche
- 4. Woche – Weltwunder – Zwerge – Katze
- 5. Ei – Gefängnis – Haut – Kloster
- 6. Buch – Körper – Charakter – Dreieck
- 7. Suppe – Würfel – Wirbelsturm – Kartoffel
- 8. Königs – Zahn – Baum – Schweden
- 9. Boxer – Ehe – Augen – Olympia
- 10. Schulter – Säge – Uhr – Papier



## 58 | Wo treffen sich ...

**Beispiel:** ... Eisbären und Pinguine?

**Lösung:** im Zoo

- 1. ... Flora und Sanella?
- 2. ... Salamander und Elefant?
- 3. ... Linda und Annabelle?
- 4. ... Gabriela Sabatini und Jil Sander?
- 5. ... Erika und Jasmin?
- 6. ... Betty Barclay und Giorgio Armani?
- 7. ... Prinz und Ritter?
- 8. ... Rotkäppchen und Söhnlein?
- 9. ... Schokokuss und Ferrero-Küsschen?
- 10. ... Meßmer und Milford?
- 11. ... Fruchtzwerge und Dany?



## 59 | Formulieren mit Fantasie

Erläutern Sie die folgenden Begriffe, und zwar auf diese Weise: Mit dem ersten Satzteil, was es nicht ist; mit dem zweiten, was es wirklich bedeutet. Schauen Sie eventuell im Lexikon nach.

**Beispiel:** Flotte Lotte — Die „Flotte Lotte“ ist keine menschliche Haushaltshilfe, die in Windeseile den Hausputz organisiert, sondern eine Passiermühle aus Metall mit Drehvorrichtung.

**Knickebein ist ...**

**Ein Nudelholz ist ...**

**Eine Eieruhr ist ...**

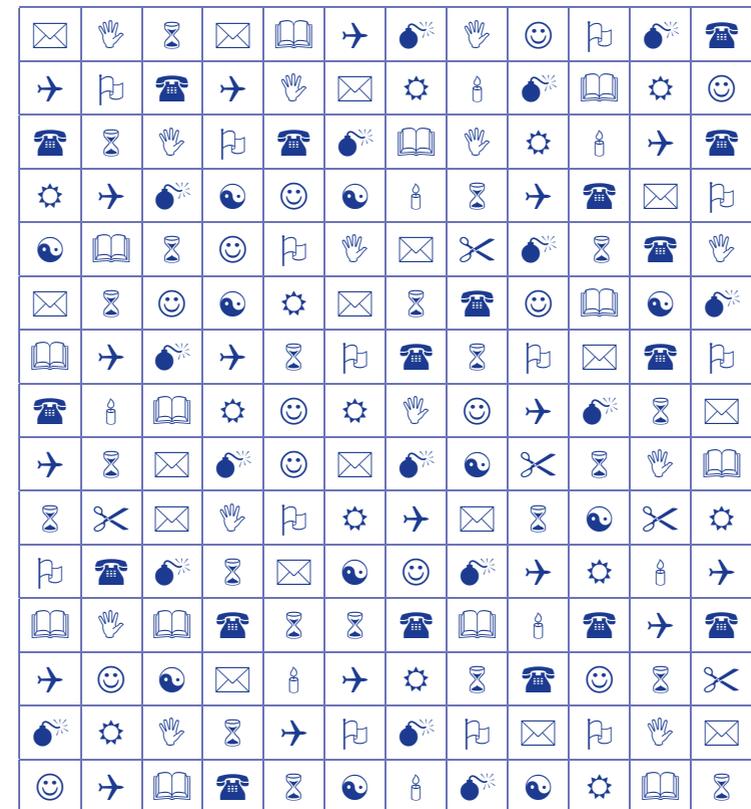
**Kohldampf ist ...**

**Ein Baumkuchen ist ...**



## 60 | Weg durch das Labyrinth

Finden Sie den Weg durch das Labyrinth von oben nach unten? Auf dem Weg sind die folgenden Symbole in der genauen Reihenfolge mehrmals zu durchlaufen:





## 61 | Einkaufen ohne Zettel

Es gibt eine Methode, mit der es Ihnen ganz leicht gelingt, sich Einkaufszettel einzuprägen.

**Das sind die Dinge, die Sie im Supermarkt einkaufen möchten:**



Nun überlegen Sie sich eine möglichst fantasievolle Geschichte, in der diese 10 Produkte der Reihe nach auftreten.

**Beispiel:** Mit meinen Füßen trete ich in eine große Lache voller Apfelmus, als ich das Suppengrün vom Boden aufheben wollte. ...

**Notieren Sie alle Dinge im Lösungsteil – Sie werden erstaunt sein, wie viele Begriffe Sie sich gemerkt haben.**

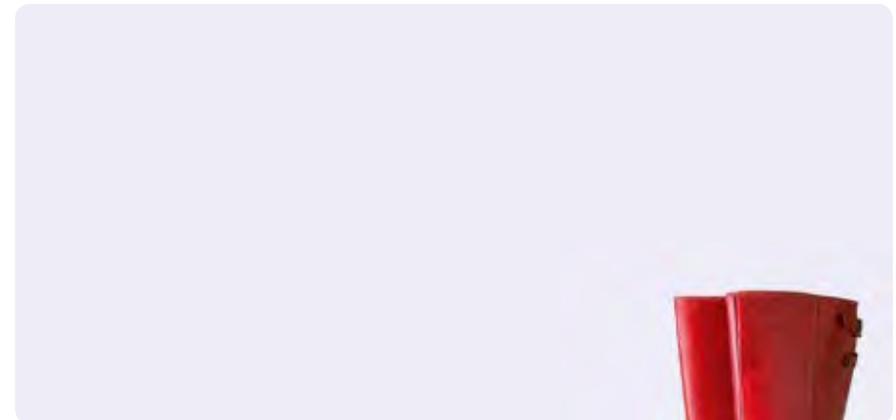


## 62 | Im Schuhgeschäft

Im örtlichen Schuhgeschäft gibt es gerade drei verschiedene Paar Schuhe im Sonderangebot:

Sandalen für 60 €, Pumps für 80 € und Stiefel für 100 €. Zwei Kundinnen betreten den Laden. Sie erkundigen sich zunächst beide, ob es die Schuhe im Sonderangebot noch in Größe 39 gibt. Nachdem die Verkäuferin die Frage bejaht hat, legt die eine Kundin einen 100 €-Schein auf die Theke. Die Verkäuferin fragt nach, welches Paar Schuhe es denn sein darf. Die Kundin nimmt die Pumps. Nun legt die zweite Kundin auch 100 € auf die Ladentheke, um die Schuhe im Sonderangebot zu kaufen. Die Verkäuferin fragt nicht nach, sondern holt gleich das Paar Stiefel aus dem Lager. Die Kundin bedankt sich vielmals und verlässt das Geschäft.

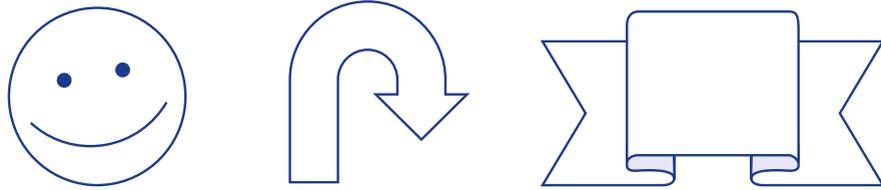
**Woher weiß die Verkäuferin, dass die zweite Kundin wegen der Stiefel gekommen ist?**





## 63 | Übung zur Visualisierung

Prägen Sie sich diese Figuren durch genaues Anschauen ein:



Nun blättern Sie auf Seite 111 um und zeichnen Sie die Figuren aus dem Gedächtnis möglichst detailliert auf. Kontrollieren Sie sie erst dann, wenn Sie die Zeichnungen beendet haben.



## 64 | Gleicher Anfang

Alle Lösungswörter der gestellten Aufgabe beginnen mit dem gleichen Buchstaben.

1. Bodenbrett im Hausflur
2. kurzbeiniger Liebling
3. wärmender Raumabschluss
4. europaweite süße Wasserbewegung
5. reimender Verschluss
6. Diese Frau darf geschlagen werden.
7. hilfreicher männlicher Türöffner
8. sportliche Interaktion eines Quartetts
9. Eissorte in Spielsteinform
10. ein fabelhaftes Fluggerät



## 65 | Was gehört zusammen?

Es sind jeweils drei Begriffe vorgegeben, von denen immer zwei in einem logischen Sachzusammenhang stehen. **Kreuzen Sie die beiden Begriffe an, die zusammenpassen!**

- 1.  Osteoporose       Striegel       Reiten
- 2.  Badminton       Aufschlag       Dribbeln
- 3.  Wedeln       Loipe       Langlauf
- 4.  Keulen       Jonglieren       Degen
- 5.  Armbrust       Schleuder       Schießsport
- 6.  Rallye       London       Paris
- 7.  Kreuzen       Assen       Segeln
- 8.  Pingpong       Tischtennis       Squash
- 9.  Winter       Biathlon       Triathlon
- 10.  Wasserspringen       Turm       Swimmingpool



## 66 | Das magische Quadrat

Überlegen Sie sich Begriffe zu den Bereichen in der oberen waagerechten Reihe — jeweils verbunden mit den Eigenschaften in der linken Spalte. **Tragen Sie die Wörter in die Tabelle ein.**

**Beispiel:** Für weiches Wasser im Haushalt sorgt z. B. Calgon oder eine Wasserfilteranlage.

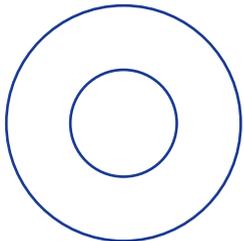
	Haushalt und Garten	Nahrung und Genuss	Technik und Naturwissenschaft	Fortbewegung	Sport	Kleidung
weich	Wasserfilteranlage					
hart						
leicht						
schwer						
gut / gesund						
gefährlich / ungesund						



### 67 | Was könnte das sein?

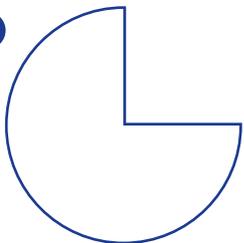
Was könnten diese Formen darstellen? Finden Sie so viele andere Dinge oder Bedeutungen wie möglich.

1



Four horizontal light blue bars for writing answers.

2



Four horizontal light blue bars for writing answers.

3



Four horizontal light blue bars for writing answers.



### 68 | Vertauschte Rechenzeichen

In den folgenden Rechenaufgaben sind die Plus- und Minuszeichen vertauscht, d. h. beim Minuszeichen addieren Sie und beim Pluszeichen subtrahieren Sie. Bitte lösen Sie die Rechenaufgaben im Kopf!

a)  $9 - 5 - 3 + 6 + 5 - 3 + 7 - 9 + 8 + 3 =$

Light blue bar for the answer to a)

b)  $2 - 9 + 4 - 7 - 3 + 6 - 5 + 3 + 4 - 8 =$

Light blue bar for the answer to b)

c)  $9 - 8 - 8 + 7 - 5 + 3 - 5 - 9 + 4 + 5 =$

Light blue bar for the answer to c)

d)  $7 + 3 - 6 + 3 - 6 - 4 - 8 + 3 + 4 - 3 =$

Light blue bar for the answer to d)

e)  $3 - 4 - 5 - 6 + 9 + 2 - 4 - 7 + 5 + 7 =$

Light blue bar for the answer to e)



## 69 | Merken und Rechnen

Prägen Sie sich die Bilder zu den entsprechenden Zahlen gut ein.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0

Dann decken Sie bitte den oberen Teil ab. Lösen Sie nun die Bilder-Rechenaufgaben.

- a)  $\text{Airplane} \div \text{Left arrow} =$
- b)  $\text{Hexagram} \times \text{Telephone} =$
- c)  $\text{Hourglass} + \text{Sun} + \text{Bell} =$
- d)  $\text{Hourglass} - \text{Mars symbol} =$
- e)  $\text{Thumbs up} \times \text{Telephone} =$
- f)  $\text{Airplane} + \text{Mouse cursor} =$
- g)  $\text{Mars symbol} \div \text{Mouse cursor} \times \text{Bell} + \text{Thumbs up} - \text{Left arrow} + \text{Telephone} =$



## 70 | Laterale Denkaufgabe

Laterale Denkaufgaben sind kurze Geschichten, in denen es meist recht seltsam zugeht. Finden Sie den Sachverhalt heraus, der sich aus der folgenden Geschichte ergibt:

Es passiert an einem Donnerstag im Februar. Das Rathaus hat seine Türen verschlossen. Doch da hört man von draußen das Lärmen der Menge. Es poltert an der schweren Holztür, und so bleibt dem Angestellten nichts anderes übrig, als sie zu öffnen. Die Menge stürmt in die Halle. Der Angestellte ergibt sich kampflös und händigt einer der verkleideten Gestalten anstandslos den Schlüssel zum kommunalen Regierungssitz aus.

**Warum tut er das?**

**Tipp:** Wenn Sie die richtige Lösung gefunden haben, stellen Sie diese Denkaufgabe einem Familienmitglied oder im Freundeskreis. Fragen dürfen Sie jeweils nur mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten.





## 71 | Wo sind die Haselnüsse?

Im Vorratsregal stehen drei Gläser mit Nüssen. Leider sind jedoch die Beschriftungen an allen Gläsern falsch angebracht worden.

**Welches Glas muss man öffnen, um mit Sicherheit sagen zu können, welche Nüsse sich in welchem Behälter befinden?**



Lösung:



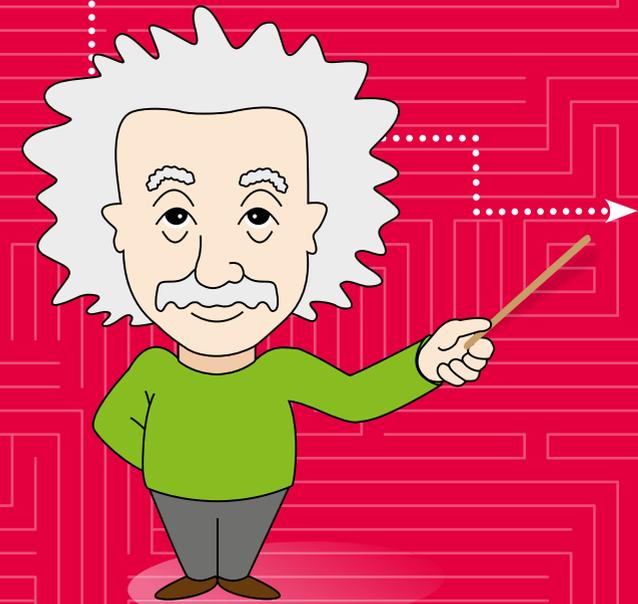
## 72 | Bitte nicht verwechseln!

Es werden jeweils zwei Begriffe gesucht, die man leicht verwechseln kann. Ein Begriff hat immer mit dem Thema „Kleidung und Mode“ zu tun, der andere überhaupt nicht. Die Begriffe haben leichte Abweichungen in der Schreibweise!

- |  |  |
|--|--|
| 1. serienmäßige Anfertigung von Bekleidung   | Naschereien aus Schokolade                         |
| <input type="text"/>   | <input type="text"/>                               |
| 2. Schläfenbart aus den seitlich vor den Ohren herabhängenden Haarsträhnen             | paniertes Fleischstück aus den Rippenknochen       |
| <input type="text"/>   | <input type="text"/>                               |
| 3. kleine Stofffalten, die unter Verwendung von Gummifäden zu Mustern gebündelt werden | Luftverunreinigung durch Industrie- und Autoabgase |
| <input type="text"/>   | <input type="text"/>                               |
| 4. langes Obergewand, Amtstracht von Richtern und Geistlichen                          | alte Geldmünze                                     |
| <input type="text"/>   | <input type="text"/>                               |
| 5. Halbperücke   | Wandbekleidung                                     |
| <input type="text"/>   | <input type="text"/>                               |
| 6. dichtgewebter Mantelstoff mit ausgeprägten Schrägrippen                             | Vorhang  |
| <input type="text"/>   | <input type="text"/>                               |

Wie viel Einstein steckt in Ihnen?

Hier geht's zu den  
**Lösungen ...**





## Lösung von Seite 7

### 01 | Tiere in Redensarten

1. Der **Elefant** im Porzellanladen
2. **Eulen** nach Athen tragen
3. Den **Fisch** an der Angel haben
4. In der Not frisst der Teufel **Fliegen**
5. Wo sich **Fuchs** und **Hase** Gute Nacht sagen
6. Das Ei will klüger sein als die **Henne**
7. Auch ein blindes **Huhn** findet mal ein Korn
8. **Hahn** im Korb sein



## Lösung von Seite 8

### 02 | Um die Ecke denken

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1. Maultaschen       | 8. Der Kaffee: Er darf sich setzen, der Tee muss ziehen. |
| 2. Fruchtfleisch     | 9. die Kochkunst   |
| 3. die Suppe         | 10. Nirgendwo – die Trauben wachsen!                     |
| 4. Baumkuchen        | 11. Wenn der Salat schießt.                              |
| 5. die Gulaschkanone |  |
| 6. zur Mahlzeit      |  |
| 7. Kichererbsen      |  |



## Lösung von Seite 9

### 03 | Kreative Erfindungen nach dem Vorbild der Natur

1. Regentropfen als Vorbild für die **Lupe**
2. Distel als Vorbild für den **Klettverschluss**
3. Ultraschallortungssystem der Fledermäuse als Vorbild für das **Echolot**
4. Frucht des Ahorns als Vorbild für den **Propeller**
5. Tentakel von Tintenfischen als Vorbild für den **Saugnapf**
6. Stachel der Wespe als Vorbild für **Spritzen**



## Lösung von Seite 10

### 04 | Morse-Alphabet

Seit der Erfindung der Kochkunst essen die Menschen doppelt so viel, wie die Natur verlangt.

Zitat von Benjamin Franklin, 1706 – 1790 (amerikanischer Politiker, Diplomat, Schriftsteller und Naturwissenschaftler, erfand u. a. 1752 den Blitzableiter)



## Lösung von Seite 11

### 05 | Begriff-ABC

Die Aufgabe für Ihr Kurzzeitgedächtnis besteht nun darin, die einzelnen Buchstaben Ihres Namens mit den Begriffen zu schreiben.

<input type="text"/>	<input type="text"/>



## Lösung von Seite 12

### 06 | Der listige Kaufmann

Die Frage an einen der beiden Wächter lautet: „Welche Tür würde mir der andere Wächter nennen, wenn ich ihn frage, welche Tür in die Freiheit führt?“ Nun muss genau die andere Tür ausgewählt werden als die, die genannt wird, denn es steckt immer eine Lüge in dieser Antwort – egal von welchem der beiden Wächter sie kommt!

## 07 | Trainieren Sie Ihr Vorstellungsvermögen!

1. Briefmarke
2. Visitenkarte (DIN A8)
3. Spielkarte (DIN B8)
4. Impfausweis (DIN A7)
5. Postkarte (DIN A6)
6. Taschenbuch (DIN A6 oder A5)
7. Schreibmaschinenpapier (DIN A4)
8. Tageszeitung (DIN A3)
9. Poster (DIN A1/A0)

## 08 | Wortraster

	B		V	I		
T	A				M	
		I		N		E
S	I		N		D	
	G	U		T		F
U	E		R	K		O
		P	F		U	
	N	D		N		E
R	V			E		N

**B-Vitamine sind gut für Kopf und Nerven**

## 09 | Assoziationsketten



## 10 | Teekesselchen mit Bildern

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <b>Strauß</b> – 1 und 10 | <b>Hahn</b> – 4 und 9    |
| <b>Mutter</b> – 2 und 7  | <b>Bank</b> – 5 und 11   |
| <b>Kater</b> – 3 und 8   | <b>Barren</b> – 6 und 12 |

## 11 | In jedem steckt ein Dichter

**Verlobung im Sand**  
 Neulich saßen wir zu zweit am Strand,  
 da fasste er plötzlich meine Hand  
 und schob auf den Finger 'nen Diamant.  
 Vor Freude verlor ich fast den Verstand!  
 Dazu spielte dann auch noch ein Musikant,  
 der fand das alles höchst amüsant.

## 12 | Knacken Sie den Code!

**Lösungssatz:** B-Vitamine helfen und halten das Gedächtnis fit.

**Die versteckten Wörter sind:**

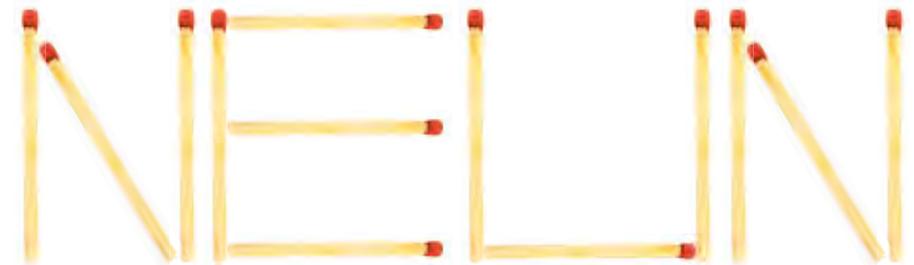
1. GEDAECHTNIS 2. TRAINING 3. VORSORGE 4. NERVENZELLEN  
 5. KONZENTRATION 6. ENERGIE 7. ANTRIEBSKRAFT  
 8. BLUTBILDUNG 9. IMMUNSYSTEM 10. FITNESS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	Z	<del>G</del>	<del>E</del>	<del>D</del>	<del>A</del>	<del>E</del>	<del>C</del>	<del>H</del>	<del>T</del>	<del>N</del>	<del>I</del>	<del>S</del>	A	Z	O
2	O	G	M	O	Y	S	<del>C</del>	<del>E</del>	<del>N</del>	<del>E</del>	<del>R</del>	<del>G</del>	<del>I</del>	<del>E</del>	<del>A</del>
3	<del>B</del>	<del>L</del>	<del>U</del>	<del>T</del>	<del>B</del>	<del>I</del>	<del>L</del>	<del>D</del>	<del>U</del>	<del>N</del>	<del>G</del>	<del>N</del>	X	W	N
4	G	D	A	<del>F</del>	<del>I</del>	<del>T</del>	<del>N</del>	<del>E</del>	<del>S</del>	<del>S</del>	O	E	Ä	M	T
5	T	D	T	B	Q	C	J	V	B	<del>T</del>	X	R	I	Ä	R
6	A	H	U	Y	O	B	H	O	M	R	B	V	P	E	I
7	F	Ä	Ö	L	B	P	T	Ö	G	A	V	E	G	U	E
8	P	Ä	D	T	R	F	E	O	R	I	P	N	D	Z	B
9	B	D	W	R	O	M	V	Ä	Z	N	D	Z	T	T	S
10	S	P	Ä	V	H	C	F	B	D	I	C	E	Q	L	K
11	U	Ä	Ä	Q	T	O	A	V	O	N	G	L	N	P	R
12	X	G	Q	J	G	D	E	C	P	G	Q	L	R	U	A
13	M	R	M	W	<del>V</del>	<del>O</del>	<del>R</del>	<del>S</del>	<del>O</del>	<del>R</del>	<del>G</del>	<del>E</del>	T	Ö	F
14	<del>I</del>	<del>M</del>	<del>M</del>	<del>U</del>	<del>N</del>	<del>S</del>	<del>Y</del>	<del>S</del>	<del>T</del>	<del>E</del>	<del>M</del>	<del>N</del>	Y	V	T
15	Ä	<del>K</del>	<del>O</del>	<del>N</del>	<del>Z</del>	<del>E</del>	<del>N</del>	<del>T</del>	<del>R</del>	<del>A</del>	<del>T</del>	<del>I</del>	O	N	G

## 13 | Worträtsel

- |           |                |
|-----------|----------------|
| a) REH    | f) SCHINKEN    |
| b) REIS   | g) KIRSCHEN    |
| c) FISCH  | h) KIRSCHS     |
| d) KRESSE | i) SCHNECKEN   |
| e) HIRSCH | j) EIERSCHECKE |

## 14 | Aus 13 mach 9!



## 15 | Original und Fälschung



## 16 | Wortschlangen

1. GRUENKOHL
2. ERDBEEREN
3. HUEHNEREI
4. ZUCCHINIS
5. FELDSALAT
6. ROSENKOHL

## 17 | Ziffern und Zahlen

1. Einhorn, Einbahnstraße, Einwegflasche, Einrad, Formel 1, ...
2. Zwillinge, Zweimaster, ZDF, ...
3. Dreikampf, Dreieck, Dreigestirn, Dreizack, der lachende Dritte, ...
4. Quartett, vier Elemente, Viereck, vier Jahreszeiten, ...
5. fünf Finger an einer Hand, fünf Sinne, fünf Bücher Mose, das fünfte Rad am Wagen, ...
6. sechs Richtige im Lotto, sechs Seiten hat der Würfel, ...
7. sieben Weltwunder, der siebte Sinn, Siebenmeilenstiefel, ...
8. Achterbahn, G 8, ...
9. neun Monate Schwangerschaft, ein Neunmalkluger, alle Neune beim Kegeln, ...
10. Zehnkampf, Zehn Gebote, ...

## 18 | Büroklammer als Angelhaken

**Luftballon:** Eisbeutel, Schutz für verbundenen Finger, Vogelscheuche im Garten, ...

**Nagellack:** Laufmaschen stoppen, Brief versiegeln, Schnürsenkel reparieren, ...

**Wäscheklammer:** Fingergymnastik, Tuch als Lätzchen zusammenhalten, Socken zusammenhalten, ...

**2 CDs:** Unterlage für Kerzen, Mobile, Vogelscheuche, ...

**Tennisball:** Versteck für Wertsachen, Fußmassage, ...

**Klebeband:** Fusselbürste, Frostschutz für Schlüsselloch, ...

**Luftpolsterfolie:** Sitzkissen im Stadion, ...

**Seife:** Hilfe bei verklemmtem Reißverschluss, ...

**Nylonstrumpf:** Zopfbandersatz, Mottenkugelbehälter, Kontaktlinsendetektor, ...

**Schnürsenkel:** Lesezeichen, Verlängerungsschnur, ...

## 20 | Kettenrechnen mit Symbolen

$$4 + 22 - 8 + 14 \div 4 \times 9 + 8 \div 8 + 50 - 6 \div 6 + 11 - 5 + 12 \div 3 - 3 = 6$$

## 21 | Auf dem Jahrmarkt

Nach einem Rundgang über den Kirmesplatz stellen Sie fest, dass drei Preise fehlen und dafür drei andere Dinge in die Ausstellung aufgenommen wurden.

**Welche Gegenstände sind ausgetauscht worden?**



Die Puppe, die Kochlöffel und der Hut sind nun in den Händen von glücklichen Gewinnern. Dafür kann man jetzt einen Bierkrug, einen Teppichklammer und einen Ball bekommen!

## 22 | Bergwanderung

**Drei Wanderer** gehen auf dem schmalen Weg hintereinander.

## 23 | Würfel-Logik

a)  $2 - 1 - 5$       b)  $4 - 1 - 3$

## 24 | Ein Buchstabe macht's

1. Mit der Tür ins Haus fallen.
2. Munter wie ein Fisch im Wasser.
3. Wir werden das Kind schon schaukeln.
4. Kinder und Narren reden die Wahrheit.
5. Bei Nacht sind alle Katzen grau.
6. Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.
7. Man muss die Feste feiern wie sie fallen.
8. Es regnet Bindfäden.
9. Da lachen ja die Hühner.
10. Der Kunde ist König.

## 25 | Drei Wörter – ein Tier

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. Elefant    | 5. Affe        |
| 2. Schaf      | 6. Tintenfisch |
| 3. Pinguin    | 7. Giraffe     |
| 4. Fledermaus | 8. Robbe       |

## 26 | Zwei Bilder – ein Wort

Hühner + Auge = **Hühnerauge**  
 Lippen + Stift = **Lippenstift**  
 Ohr + Ring = **Ohrring**

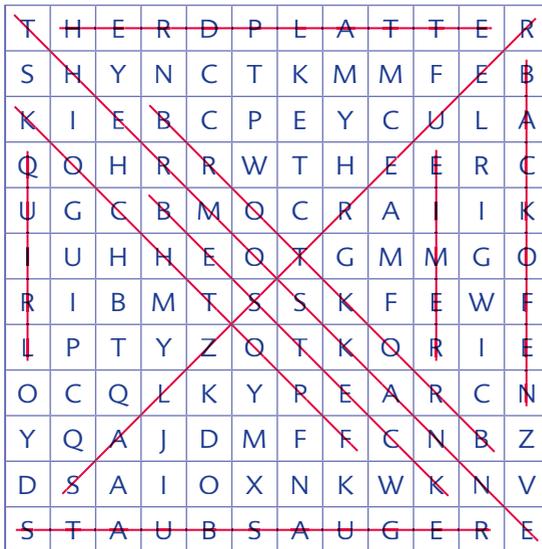
Eis + Bein = **Eisbein**  
 Esel + Brücke = **Eselbrücke**  
 Lampe + Schirm = **Lampenschirm**

## 27 | Das Kerzenproblem

Die Streichholzschachtel wird ausgeleert, die Hülle entfernt und mit einer Reißzwecke so an der Korkwand befestigt, dass die Bodenfläche der Schachtel waagrecht ist und der Kerze als Standfläche dienen kann.

**Hinweis:** Beim „Kerzenproblem“ handelt es sich um einen klassischen Test der kreativen Problemlösung, der bereits 1945 vom Psychologen Karl Duncker entwickelt wurde.

## 28 | Wortsuche im Quadrat



## 29 | Sehen und Merken

15 Pfeile à 3 Punkte = 45 Punkte  
 12 Sterne à 6 Punkte = 72 Punkte  
 8 Smileys à 9 Punkte = 72 Punkte

**Gesamt 189 Punkte**

## 30 | Na logisch, oder?

1. Vier Tage vor übermorgen war vorgestern, d. h. vorgestern war Freitag. Folglich ist heute Sonntag, und gestern war Samstag.
2. Mona natürlich!
3. die Porzellankiste
4. am vorletzten Tag

## 31 | Geistige Visualisierungen

1. Lutscher oder Luftballon
2. Schirm
3. Eisbecher oder Sektglas
4. Doppelhaus

### 32 | Wortergänzung

<b>Ein</b>	1. <b>L</b> ager	<b>L</b> ast	<b>L</b> eib	<b>L</b> anden
<b>Buchstabe:</b>	2. <b>O</b> ber	<b>O</b> fen	<b>O</b> men	<b>O</b> pal
	3. <b>B</b> aden	<b>B</b> and	<b>B</b> eil	<b>B</b> ier
<b>Zwei</b>	1. <b>A</b> rbeit	<b>A</b> rchiv	<b>A</b> roma	<b>A</b> rmut
<b>Buchstaben:</b>	2. <b>B</b> oden	<b>B</b> oom	<b>B</b> orkum	<b>B</b> oje
	3. <b>U</b> nfug	<b>U</b> nmut	<b>U</b> nrat	<b>U</b> nion
<b>Drei</b>	1. <b>K</b> oralle	<b>K</b> ordel	<b>K</b> orfu	<b>K</b> ornelia
<b>Buchstaben:</b>	2. <b>R</b> eifen	<b>R</b> eiten	<b>R</b> eisen	<b>R</b> eichen
	3. <b>V</b> orabend	<b>V</b> orlesung	<b>V</b> ordruck	<b>V</b> orsitz

### 33 | Ein Wort – drei Personen

<b>Sport:</b>	Dirk Nowitzki – Sebastian Vettel – Manuel Neuer
<b>Kochen:</b>	Johann Lafer – Horst Lichter – Sarah Wiener
<b>Komiker:</b>	Charlie Chaplin – Heinz Erhardt – Anke Engelke
<b>Kunst:</b>	Vincent van Gogh – Paul Cézanne – Salvador Dalí
<b>Fernsehen:</b>	Max Moor – Nina Ruge – Günther Jauch
<b>Mode:</b>	Hugo Boss – Karl Lagerfeld – Tommy Hilfiger
<b>Kinderbuch:</b>	Pippi Langstrumpf – Jim Knopf – Kalle Blomquist
<b>Firmen:</b>	Brüder Albrecht – Steve Jobs – Hans Riegel

### 34 | Teekesselchen

<b>Schlüssel:</b>	Notenschlüssel / kleines Metallteil, um Türen zu öffnen (Schlosser)
<b>Amerikaner:</b>	Bürger der USA / süßes Backwerk (Bäcker)
<b>Nagel:</b>	Fingernagel / Metallstift (Zimmermann)
<b>Mutter:</b>	Elternteil eines Kindes / Gegenstück einer Schraube (Mechaniker)
<b>Büchse:</b>	Weißblechdose / altmodisch: Gewehr (Jäger)
<b>Flügel:</b>	Körperteil eines Vogels / ein Tasteninstrument (Pianist)
<b>Spritze:</b>	Teil eines Feuerwehrschauchs / medizinisches Gerät, um ein Medikament zu verabreichen (Arzt)
<b>Zylinder:</b>	feierliche Kopfbedeckung / Teil eines Automotors (Automechaniker)
<b>Strauß:</b>	in Afrika lebender Laufvogel / ein Blumenarrangement (Floristin)
<b>Stift:</b>	Schreibgerät / Lehrling (Auszubildender)
<b>Feder:</b>	Teil des Gefieders / reversibel verformbares Metallstück (Matratzenhersteller)
<b>Winkel:</b>	romantische Häusercke / geometrisches Gerät (technischer Zeichner)
<b>Scheibe:</b>	ein Teil des Ganzen (z. B. Wurstscheibe) / Glasscheibe (Glaser)

### 35 | Kreative Wortfindung

Reiche Renate rote Rosen rüber!  
 Ob Otto ohne Oberteil operiert?  
 Selbst Susi setzt sich sorglos.  
 Erna erntet erfolgreich Erdbeeren.

### 36 | Kettenrechnen mit Symbolen

$$84 - 6 + 2 \div 8 \times 7 - 7 \div 9 + 45 + 2 \div 6 \times 5 - 15 + 90 \div 60 \times 8 \div 4 = 4$$

### 32 | Wortergänzung

<b>Ein</b>	1. <b>L</b> ager	<b>L</b> ast	<b>L</b> eib	<b>L</b> anden
<b>Buchstabe:</b>	2. <b>O</b> ber	<b>O</b> fen	<b>O</b> men	<b>O</b> pal
	3. <b>B</b> aden	<b>B</b> and	<b>B</b> eil	<b>B</b> ier
<b>Zwei</b>	1. <b>A</b> rbeit	<b>A</b> rchiv	<b>A</b> roma	<b>A</b> rmut
<b>Buchstaben:</b>	2. <b>B</b> oden	<b>B</b> oom	<b>B</b> orkum	<b>B</b> oje
	3. <b>U</b> nfug	<b>U</b> nmut	<b>U</b> nrat	<b>U</b> nion
<b>Drei</b>	1. <b>K</b> oralle	<b>K</b> ordel	<b>K</b> orfu	<b>K</b> ornelia
<b>Buchstaben:</b>	2. <b>R</b> eifen	<b>R</b> eiten	<b>R</b> eisen	<b>R</b> eichen
	3. <b>V</b> orabend	<b>V</b> orlesung	<b>V</b> ordruck	<b>V</b> orsitz

### 33 | Ein Wort – drei Personen

<b>Sport:</b>	Dirk Nowitzki – Sebastian Vettel – Manuel Neuer
<b>Kochen:</b>	Johann Lafer – Horst Lichter – Sarah Wiener
<b>Komiker:</b>	Charlie Chaplin – Heinz Erhardt – Anke Engelke
<b>Kunst:</b>	Vincent van Gogh – Paul Cézanne – Salvador Dalí
<b>Fernsehen:</b>	Max Moor – Nina Ruge – Günther Jauch
<b>Mode:</b>	Hugo Boss – Karl Lagerfeld – Tommy Hilfiger
<b>Kinderbuch:</b>	Pippi Langstrumpf – Jim Knopf – Kalle Blomquist
<b>Firmen:</b>	Brüder Albrecht – Steve Jobs – Hans Riegel

### 34 | Teekesselchen

<b>Schlüssel:</b>	Notenschlüssel / kleines Metallteil, um Türen zu öffnen (Schlosser)
<b>Amerikaner:</b>	Bürger der USA / süßes Backwerk (Bäcker)
<b>Nagel:</b>	Fingernagel / Metallstift (Zimmermann)
<b>Mutter:</b>	Elternteil eines Kindes / Gegenstück einer Schraube (Mechaniker)
<b>Büchse:</b>	Weißblechdose / altmodisch: Gewehr (Jäger)
<b>Flügel:</b>	Körperteil eines Vogels / ein Tasteninstrument (Pianist)
<b>Spritze:</b>	Teil eines Feuerwehrschauchs / medizinisches Gerät, um ein Medikament zu verabreichen (Arzt)
<b>Zylinder:</b>	feierliche Kopfbedeckung / Teil eines Automotors (Automechaniker)
<b>Strauß:</b>	in Afrika lebender Laufvogel / ein Blumenarrangement (Floristin)
<b>Stift:</b>	Schreibgerät / Lehrling (Auszubildender)
<b>Feder:</b>	Teil des Gefieders / reversibel verformbares Metallstück (Matratzenhersteller)
<b>Winkel:</b>	romantische Häusercke / geometrisches Gerät (technischer Zeichner)
<b>Scheibe:</b>	ein Teil des Ganzen (z. B. Wurstscheibe) / Glasscheibe (Glaser)

### 35 | Kreative Wortfindung

Reiche Renate rote Rosen rüber!  
 Ob Otto ohne Oberteil operiert?  
 Selbst Susi setzt sich sorglos.  
 Erna erntet erfolgreich Erdbeeren.

### 36 | Kettenrechnen mit Symbolen

$$84 - 6 + 2 \div 8 \times 7 - 7 \div 9 + 45 + 2 \div 6 \times 5 - 15 + 90 \div 60 \times 8 \div 4 = 4$$

### 37 | Sehen und Merken


### 38 | Logical

1. **N** und **Z** (Neun und Zehn; die Reihe entspricht den Anfangsbuchstaben der natürlichen Zahlen)
2. zwischen **9** und **6** (die Zahlen sind in der Reihenfolge ihrer Anfangsbuchstaben sortiert)
3. Das Ordnungsschema entspricht der umgekehrten Reihenfolge des Alphabets: **Zwölf, Zwei, Zehn, Vier, Sieben, Sechs, Neun, Fünf, Elf, Eins, Drei, Acht**

### 39 | Manege frei!

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 1. Kelly und ihre Schlittenhunde        | 5. Clown Peppino                    |
| 2. Iwan, Akrobat auf dem Drahtseil      | 6. die Flying Costas auf dem Trapez |
| 3. Romina und ihre Hula-Hoop-Reifen     | 7. Trio Lopez auf den Andalusiern   |
| 4. Frank und seine akrobatischen Ziegen | 8. Chiara, das biegsame Wunder      |

### 40 | Gleicher Anfang

- |               |                        |
|---------------|------------------------|
| 1. Goldfisch  | 6. Goliath             |
| 2. Geranie    | 7. Gericht             |
| 3. Gondoliere | 8. Grauen              |
| 4. Glück      | 9. Geschirr            |
| 5. Gewitter   | 10. Gedächtnistraining |

### 41 | Assoziieren Sie!

1. Blumen, Soßen, Schleifen, Kränze, Schuhe, Krawatten, Bücher, ...
2. Sorgen, Freude, Kuchen, Geschmack, Ansichten, Bedenken, ...
3. Zimmer, Betten, Geheimnis, Decke, ...
4. Zahn, Wagen, Pflanzen, Wurzel (mathematisch), an einem Strang, ...
5. Bäuche, Bücher, Kartoffeln, Bohnen, Freundschaft, Polster, Aktienpakete, Soßen, ...
6. Liebe, Wein, Gemüse, Steinzeit, Demokratie, ...
7. Blätter, Wasserfall, Radio, Muschel, ...
8. Beziehung, Papier, Feuer, Gebälk, ...

## 42 | Rebusse

1. Pfad „f“ in „D“ er = Pfadfinder
2. „Pr“ in „Z“ = Prinz
3. **Auf** „ste“ „hen“ = aufstehen
4. „Sonnen“ **unter** „Gang“ = Sonnenuntergang

## 43 | Gedankenspiele

„Ich müsste mir auch mal wieder die Haare kämmen!“

## 44 | Vitamin B-Bomben gesucht!

P	U	J	C	B	W	G	R	Ü	N	K	O	H	L	W
\$	M	G	P	L	Z	U	C	C	H	I	N	I	H	B
O	K	Z	P	A	F	E	R	D	B	E	E	R	E	N
J	Ä	A	L	T	U	Y	U	C	Ö	N	J	L	B	A
A	K	Z	N	T	G	B	M	J	U	Ö	A	J	V	R
\$	O	R	O	S	E	N	K	O	H	L	E	O	R	T
P	U	N	Ä	A	F	N	U	V	B	L	C	Y	O	Ä
R	J	A	Ö	L	F	T	E	N	Y	A	Z	M	R	C
O	N	K	K	A	E	K	A	N	D	Z	A	A	A	R
\$	\$	U	Ö	T	H	U	T	O	A	T	V	F	N	F
\$	P	L	E	G	R	A	P	S	E	N	H	B	G	B
E	I	H	B	I	Ä	T	U	N	P	Y	A	L	E	Ä
N	N	V	P	B	R	O	K	K	O	L	I	B	N	W
Ö	A	Ä	K	B	O	H	N	E	N	S	Ä	X	L	
U	T	Z	E	I	S	S	G	O	M	L	X	G	Ä	X

## 45 | Was hat sich verändert?

Zwei Gegenstände sind verändert – welche sind es?



Der Salat ist hier ohne Tomaten und die Kaffeetasse stand zuvor auf einer Untertasse.

## 46 | Bankräuber auf der Flucht

Das Kennzeichen lautet: STA-GR 842

## 47 | Würfel-Logik

Die Würfel b) und c) können identisch sein. Bild d) ist Grundlage für Würfel c).

## 💡💡💡 Lösung von Seite 59

### 48 | Wortfindung mit Zahlen

M <b>8</b>	÷	<b>4</b> schrötig	=	<b>2</b> gstelle
<b>2</b> master	+	<b>2</b> sitzer	=	Re <b>4</b>
Banken <b>4</b> tel	+	<b>4</b> telnote	=	W <b>8</b> el
<b>3</b> groschenoper	+	Pr <b>8</b>	=	<b>11</b> e
N <b>8</b> eil	-	<b>7</b> bürgen	=	<b>1</b> atz
<b>1</b> am	×	Verd <b>8</b>	=	N <b>8</b>
<b>4</b> telnote	+	<b>6</b> zylinder	=	<b>10</b> erkarte
W <b>8</b> urm	+	<b>1</b> tieg	=	Mari <b>9</b> iform
Fr <b>8</b> schiff	+	Ser <b>4</b> en	=	<b>12</b> ender
And <b>8</b>	×	W <b>1</b> tube	=	<b>8</b> erbahn
<b>100</b> schaft	÷	<b>10</b> kampf	=	Jahr <b>10</b> te
Kla <b>4</b>	×	<b>4</b> kant	=	<b>16</b> meterraum

---

$$158 \quad - \quad 59 \quad = \quad 99$$

Gesucht werden die 99 Luftballons (Popsong der Sängerin Nena von 1983).

## 💡💡💡 Lösung von Seite 61

### 49 | Was gehört zusammen?

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. Rochade und Schach         | 6. Stöcke und Walken        |
| 2. Pas de deux und Ballett    | 7. Eskimorolle und Kanu     |
| 3. Eiskunstlauf und Pirouette | 8. Aerobic und Aufwärmphase |
| 4. Zehn und Bowling           | 9. Gelände und Mountainbike |
| 5. Tennis und Wimbledon       | 10. Triathlon und Badezeug  |

## 💡💡💡 Lösung von Seite 62

### 50 | Um die Ecke gedacht

1. Groschenroman
2. Markklößchen
3. Straßenkreuzer
4. Talentprobe

## 💡💡💡 Lösung von Seite 63

### 51 | Kreative Bedienungsanleitung

Lichterkette

## 💡💡💡 Lösung von Seite 64

### 52 | Rückwärts und vorwärts

Für das Gedächtnis, die Nerven und Energie sowie für das Knochen- und Immunsystem.

Die Vitamine Folsäure (B<sub>9</sub>), B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> regulieren den Homocystein-Blutspiegel und unterstützen die Gedächtnisleistung, das Nerven- und Immunsystem sowie die Bereitstellung von Energie.

Nun gibt es auch **FolPlus®+D<sub>3</sub>** zur Stärkung der Knochen, der Muskelfunktion und des Immunsystems plus der oben erwähnten Effekte. Da mit dem Älterwerden die Fähigkeit, Vitamin D durch Sonneneinstrahlung selbst zu bilden, abnimmt, ist ein Großteil der Generation 50+ mit Vitamin D unterversorgt.

## 💡💡💡 Lösung von Seite 65

### 53 | Vertauschte Ziffern

- a)  $9 - 5 - 3 + 6 + 2 - 3 + 5 - 9 + 8 + 3 = 13$
- b)  $5 + 9 + 4 - 7 - 3 + 6 - 2 + 3 + 4 - 8 = 11$
- c)  $9 - 8 + 5 + 7 - 2 + 3 - 2 - 9 + 4 + 2 = 9$
- d)  $7 + 5 - 6 + 3 - 4 - 2 + 8 + 3 + 4 - 3 = 15$
- e)  $3 + 4 - 2 + 6 + 9 - 5 - 4 - 7 + 2 + 7 = 13$

## 54 | Die rätselhaften Taschentücher

*					*
		*	*		
	*			*	
	*			*	
		*	*		
*					*

## 55 | Zahnräder in Bewegung

Das Zahnrad rechts außen dreht sich nach **links**.

## 56 | Vermisste Personen

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 1. AUTOMAT                | 8. FUSSBALLT <b>R</b> AINER                    |
| 2. CHE <b>F</b> REDAKTEUR | 9. GROSSB <b>R</b> ITANNIEN                    |
| 3. KAR <b>N</b> EVAL      | 10. OR <b>I</b> GINALTON                       |
| 4. B <b>A</b> NDITEN      | 11. DE <b>K</b> LARATION                       |
| 5. C <b>A</b> NNABIS      | 12. CH <b>A</b> NSONNIER                       |
| 6. PUBL <b>I</b> KATION   | 13. P <b>R</b> OSIT NEUJAH <b>R</b>            |
| 7. Ü <b>B</b> ELKEIT      | 14. ZUB <b>R</b> ING <b>E</b> RD <b>I</b> ENST |

## 57 | Gemeinsames Bezugswort

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. Wasser | 6. Seite  |
| 2. Brücke | 7. Auge   |
| 3. Brief  | 8. Krone  |
| 4. Sieben | 9. Ring   |
| 5. Zelle  | 10. Blatt |

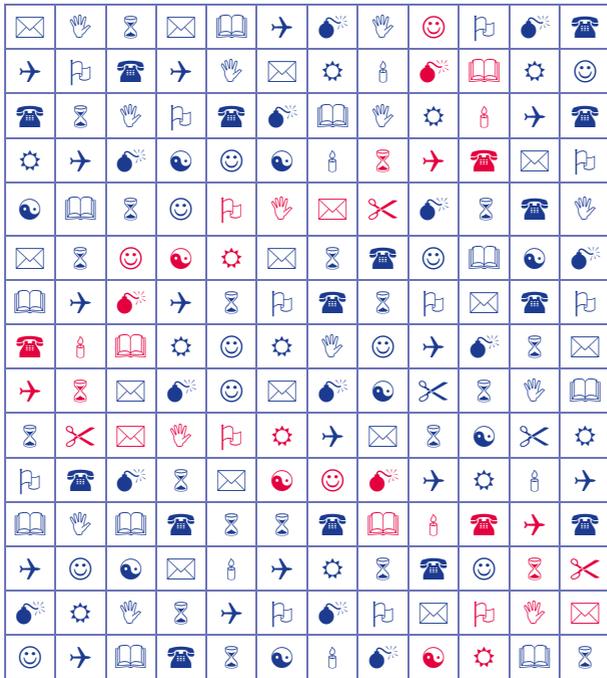
## 58 | Wo treffen sich ...

- |                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1. im Kühlregal          | 7. im Süßwarenregal            |
| 2. im Schuhgeschäft      | 8. in der Spirituosenabteilung |
| 3. in der Kartoffelkiste | 9. beim Kindergeburtstag       |
| 4. in der Parfümerie     | 10. in der Teestube            |
| 5. im Garten             | 11. im Kühlschrank             |
| 6. im Kleiderschrank     |                                |

## 59 | Formulieren mit Fantasie

**Knickebein** ist kein durch einen Unfall lädiertes Gliedmaß, sondern ein bekannter Likör mit Ei, der wohl nach dessen Wirkungsmöglichkeit benannt ist.  
**Ein Nudelholz** ist keine wild wachsende Baumart mit herunterhängenden Blättern in Form von italienischen Teigwaren, sondern ein Küchengerät, das zum Ausrollen von Teig dient.  
**Eine Eieruhr** ist kein Wecker für Hühner, um sie an das Eierlegen zu erinnern, sondern ein Küchenutensil zum Abmessen von Kochzeiten.  
**Kohldampf** bezeichnet nicht die Ausdünstungen der Gemüsepflanze beim Kochen, sondern einen besonders großen Appetit.  
**Ein Baumkuchen** ist kein Gebäck, das an Zweigen heranreift, sondern ein schichtweise aufgebauter und über offener Flamme gebackener Kuchen.

## 60 | Weg durch das Labyrinth



## 61 | Einkaufen ohne Zettel

Notieren Sie hier alle Dinge von der Einkaufsliste, die Sie sich gemerkt haben.

## 62 | Im Schuhgeschäft

Die Kundin hat den passenden Geldbetrag in zehn 10 €-Scheinen auf den Tisch gelegt, so dass es sich bei den gewünschten Schuhen nur um die Stiefel handeln konnte.

## 63 | Übung zur Visualisierung

Zeichnen Sie die Figuren aus dem Gedächtnis möglichst detailliert auf.

## 64 | Gleicher Anfang

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1. Diele      | 6. Dame     |
| 2. Dackel     | 7. Dietrich |
| 3. Decke      | 8. Doppel   |
| 4. Donauwelle | 9. Domino   |
| 5. Dichtung   | 10. Drachen |

## 65 | Was gehört zusammen?

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. Striegel und Reiten      | 6. Rallye und Paris         |
| 2. Badminton und Aufschlag  | 7. Kreuzen und Segeln       |
| 3. Loipe und Langlauf       | 8. Pingpong und Tischtennis |
| 4. Keulen und Jonglieren    | 9. Winter und Biathlon      |
| 5. Armbrust und Schießsport | 10. Wasserspringen und Turm |

## 66 | Das magische Quadrat

	Haushalt und Garten	Nahrung und Genuss	Technik und Natur- wissen- schaft	Fort- bewegung	Sport	Kleidung
weich	Wasser- filter- anlage	Passier- stab	Silikon- back- formen	Sänfte	Sand- strand	Fleece- pullover
hart	Eichen- holz	Teflon- pfanne	Drucker	Traktor	Tour de France	Leder- hose
leicht	Erdgas	Sekt	Smart- phone	Ballon	Federball	Daunen- jacke
schwer	Hand- rasen- mäher	Rotwein	Wind- räder	Tretboot	Hanteln	Pelz- mantel
gut / gesund	Essig- reiniger	Vitamin B	Elektrische Zahn- bürste	Rad- fahren	Tanzkurs	Bio- baum- wolle
gefährlich / ungesund	Unkraut- vernichter	Ge- schmacks- verstärker	Asbest	Wild- wasser- Rafting	Doping- mittel	Stöckel- schuhe

## 67 | Was könnte das sein?

- Hut von oben, Unterlegscheibe, Reifen, Hochzeitstorte, Brunnen von oben, ...
- angeschnittene Torte oder Pizza, Grafik aus dem Pac-Man-Computerspiel, Stubenwagen, drei Viertel einer Apfelsinenscheibe, Kreisdiagramm, ...
- Bilderrahmen, Schornstein von oben, Fenster, Spiegel, ...

## 68 | Vertauschte Rechenzeichen

- $9 + 5 + 3 - 6 - 5 + 3 - 7 + 9 - 8 - 3 = 0$
- $2 + 9 - 4 + 7 + 3 - 6 + 5 - 3 - 4 + 8 = 17$
- $9 + 8 + 8 - 7 + 5 - 3 + 5 + 9 - 4 - 5 = 25$
- $7 - 3 + 6 - 3 + 6 + 4 + 8 - 3 - 4 + 3 = 21$
- $3 + 4 + 5 + 6 - 9 - 2 + 4 + 7 - 5 - 7 = 6$

## 69 | Merken und Rechnen

- |                      |   |
|----------------------|---|
| a) $9 \div 3 = 3$    | e) $8 \times 7 = 56$                    |
| b) $5 \times 7 = 35$ | f) $9 + 2 = 11$                         |
| c) $10 + 6 = 16$     | g) $4 \div 2 \times 6 + 8 - 3 + 7 = 24$ |
| d) $10 - 4 = 6$      |   |

## 70 | Laterale Denkaufgabe

Es handelt sich um ein wichtiges Ritual in der Karnevals- bzw. Fastnachtszeit. Der amtierende Bürgermeister einer Stadt überlässt den Närrinnen und Narren für die tollen Tage die Herrschaft über die Stadt – und das wird symbolisiert durch die Schlüsselübergabe. In dieser Zeit ist die gewohnte Ordnung außer Kraft gesetzt – zumindest bis zum Aschermittwoch: Dann ist alles vorbei!

## 71 | Wo sind die Haselnüsse?

Man muss den Behälter mit der Aufschrift „Nuss-Mix“ öffnen. Sind dort die Haselnüsse zu sehen, dann ist dies das Glas mit den Haselnüssen. Im Glas mit der Beschriftung „Haselnüsse“ sind folglich die Walnüsse, und der Nuss-Mix befindet sich im angeblichen Walnuss-Glas.

Wenn aber im Nuss-Mix die Walnüsse vorhanden sind, können die Haselnüsse nur im Walnuss-Glas sein und die Nuss-Mischung im Haselnuss-Glas.

**Übrigens enthalten Walnüsse, Haselnüsse und Cashewkerne sehr viel Vitamin B. Der Verzehr unterstützt Ihr Gedächtnis und Ihre Konzentrationsleistung!**

## 72 | Bitte nicht verwechseln!

1. Konfektion — Konfekt
2. Koteletten — Kotelett
3. Smok — Smog
4. Talar — Taler
5. Toupet — Tapete
6. Gabardine — Gardine

# FolPlus®

**Das B-Vitamin-Trio Folsäure + B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub> für Gedächtnis<sup>1</sup>, Nerven<sup>2</sup> und Energie<sup>2</sup>**

**NEU!**  
Jetzt auch mit Vitamin D<sub>3</sub> für die Knochen<sup>3</sup>



- ✓ für Konzentration, Erinnerungs- und Denkvermögen<sup>1</sup>
- ✓ für den Abbau von Homocystein<sup>1</sup>
- ✓ unterstützt das Nervensystem<sup>2</sup>
- ✓ verringert Tagesmüdigkeit<sup>1</sup> und Abgeschlagenheit<sup>2</sup>
- ✓ **Vitamin D<sub>3</sub>** für die Knochen<sup>3</sup> und das Immunsystem<sup>1,3</sup>

Die Mini-Tabletten sind frei von Nanopartikeln, Laktose, Fructose, Gluten, Konservierungsmitteln, Farb- und Aromastoffen.

Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.

<sup>1</sup>Folsäure (B<sub>9</sub>) + B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub>: Tragen zu normalen Funktionen der Psyche (wie Konzentration und Erinnerungsvermögen) und des Immunsystems, einem normalen Homocystein-Stoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit bei.

<sup>2</sup>B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>: Tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei.

<sup>3</sup>D<sub>3</sub>: Trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Funktionen der Muskeln und des Immunsystems bei.



Weitere nützliche Infos und  
kostenlose Serviceleistungen  
finden Sie auf

**folplus.de**

### 37 | Sehen und Merken


### 38 | Logical

1. **N** und **Z** (Neun und Zehn; die Reihe entspricht den Anfangsbuchstaben der natürlichen Zahlen)
2. zwischen **9** und **6** (die Zahlen sind in der Reihenfolge ihrer Anfangsbuchstaben sortiert)
3. Das Ordnungsschema entspricht der umgekehrten Reihenfolge des Alphabets: **Zwölf, Zwei, Zehn, Vier, Sieben, Sechs, Neun, Fünf, Elf, Eins, Drei, Acht**

### 39 | Manege frei!

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 1. Kelly und ihre Schlittenhunde        | 5. Clown Peppino                    |
| 2. Iwan, Akrobat auf dem Drahtseil      | 6. die Flying Costas auf dem Trapez |
| 3. Romina und ihre Hula-Hoop-Reifen     | 7. Trio Lopez auf den Andalusiern   |
| 4. Frank und seine akrobatischen Ziegen | 8. Chiara, das biegsame Wunder      |

### 40 | Gleicher Anfang

- |               |                       |
|---------------|-----------------------|
| 1. Goldfisch  | 6. Goliath            |
| 2. Geranie    | 7. Gericht            |
| 3. Gondoliere | 8. Grauen             |
| 4. Glück      | 9. Geschirr           |
| 5. Gewitter   | 10. Gedächtnstraining |

### 41 | Assoziieren Sie!

1. Blumen, Soßen, Schleifen, Kränze, Schuhe, Krawatten, Bücher, ...
2. Sorgen, Freude, Kuchen, Geschmack, Ansichten, Bedenken, ...
3. Zimmer, Betten, Geheimnis, Decke, ...
4. Zahn, Wagen, Pflanzen, Wurzel (mathematisch), an einem Strang, ...
5. Bäuche, Bücher, Kartoffeln, Bohnen, Freundschaft, Polster, Aktienpakete, Soßen, ...
6. Liebe, Wein, Gemüse, Steinzeit, Demokratie, ...
7. Blätter, Wasserfall, Radio, Muschel, ...
8. Beziehung, Papier, Feuer, Gebälk, ...

## 42 | Rebusse

1. Pfad „f“ „in“, D“ er = Pfadfinder
2. „Pr“ „in“, Z“ = Prinz
3. **Auf** „ste“ „hen“ = aufstehen
4. „Sonnen“ **unter** „Gang“ = Sonnenuntergang

## 43 | Gedankenspiele

„Ich müsste mir auch mal wieder die Haare kämmen!“

## 44 | Vitamin B-Bomben gesucht!

P	U	J	C	B	W	G	R	Ü	N	K	O	H	L	W
\$	M	G	P	L	Z	U	C	C	H	I	N	I	H	B
O	K	Z	P	A	F	E	R	D	B	E	E	R	E	N
J	Ä	A	L	T	U	Y	U	C	Ö	N	J	L	B	A
A	K	Z	N	T	G	B	M	J	U	Ö	A	J	V	R
\$	O	R	O	S	E	N	K	O	H	L	E	O	R	T
P	U	N	Ä	A	F	N	U	V	B	L	C	Y	O	Ä
R	J	A	Ö	L	F	T	E	N	Y	A	Z	M	R	C
O	N	K	K	A	E	K	A	N	D	Z	A	A	A	R
\$	\$	U	Ö	T	H	U	T	O	A	T	V	F	N	F
\$	P	L	E	G	R	A	P	S	E	N	H	B	G	B
E	I	H	B	I	Ä	T	U	N	P	Y	A	L	E	Ä
N	N	V	P	B	R	O	K	K	O	L	I	B	N	W
Ö	A	Ä	K	B	O	H	N	E	N	S	Ä	X	L	
U	T	Z	E	I	S	S	G	O	M	L	X	G	Ä	X

## 45 | Was hat sich verändert?

Zwei Gegenstände sind verändert – welche sind es?



Der Salat ist hier ohne Tomaten und die Kaffeetasse stand zuvor auf einer Untertasse.

## 46 | Bankräuber auf der Flucht

Das Kennzeichen lautet: STA-GR 842

## 47 | Würfel-Logik

Die Würfel b) und c) können identisch sein. Bild d) ist Grundlage für Würfel c).

## 48 | Wortfindung mit Zahlen

M <b>8</b>	÷	<b>4</b> schrötig	=	<b>2</b> gstelle
<b>2</b> master	+	<b>2</b> sitzer	=	Re <b>4</b>
Banken <b>4</b> tel	+	<b>4</b> telnote	=	W <b>8</b> el
<b>3</b> groschenoper	+	Pr <b>8</b>	=	<b>11</b> e
N <b>8</b> eil	-	<b>7</b> bürgen	=	<b>1</b> atz
<b>1</b> am	×	Verd <b>8</b>	=	N <b>8</b>
<b>4</b> telnote	+	<b>6</b> zylinder	=	<b>10</b> erkarte
W <b>8</b> urm	+	<b>1</b> tieg	=	Mari <b>9</b> iform
Fr <b>8</b> schiff	+	Ser <b>4</b> en	=	<b>12</b> ender
And <b>8</b>	×	W <b>1</b> tube	=	<b>8</b> erbahn
<b>100</b> schaft	÷	<b>10</b> kampf	=	Jahr <b>10</b> te
Kla <b>4</b>	×	<b>4</b> kant	=	<b>16</b> meterraum

---

**158**                      -    **59**                      =    **99**

Gesucht werden die 99 Luftballons (Popsong der Sängerin Nena von 1983).

## 49 | Was gehört zusammen?

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. Rochade und Schach         | 6. Stöcke und Walken        |
| 2. Pas de deux und Ballett    | 7. Eskimorolle und Kanu     |
| 3. Eiskunstlauf und Pirouette | 8. Aerobic und Aufwärmphase |
| 4. Zehn und Bowling           | 9. Gelände und Mountainbike |
| 5. Tennis und Wimbledon       | 10. Triathlon und Badezeug  |

## 50 | Um die Ecke gedacht

- Groschenroman
- Markklößchen
- Straßenkreuzer
- Talentprobe

## 51 | Kreative Bedienungsanleitung

Lichterkette

## 52 | Rückwärts und vorwärts

Für das Gedächtnis, die Nerven und Energie sowie für das Knochen- und Immunsystem.

Die Vitamine Folsäure (B<sub>9</sub>), B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> regulieren den Homocystein-Blutspiegel und unterstützen die Gedächtnisleistung, das Nerven- und Immunsystem sowie die Bereitstellung von Energie.

Nun gibt es auch **FolPlus®+D<sub>3</sub>** zur Stärkung der Knochen, der Muskelfunktion und des Immunsystems plus der oben erwähnten Effekte. Da mit dem Älterwerden die Fähigkeit, Vitamin D durch Sonneneinstrahlung selbst zu bilden, abnimmt, ist ein Großteil der Generation 50+ mit Vitamin D unterversorgt.

## 53 | Vertauschte Ziffern

- a)  $9 - 5 - 3 + 6 + 2 - 3 + 5 - 9 + 8 + 3 = 13$   
 b)  $5 + 9 + 4 - 7 - 3 + 6 - 2 + 3 + 4 - 8 = 11$   
 c)  $9 - 8 + 5 + 7 - 2 + 3 - 2 - 9 + 4 + 2 = 9$   
 d)  $7 + 5 - 6 + 3 - 4 - 2 + 8 + 3 + 4 - 3 = 15$   
 e)  $3 + 4 - 2 + 6 + 9 - 5 - 4 - 7 + 2 + 7 = 13$

## 54 | Die rätselhaften Taschentücher

*					*
		*	*		
	*			*	
	*			*	
		*	*		
*					*

## 55 | Zahnräder in Bewegung

Das Zahnrad rechts außen dreht sich nach **links**.

## 56 | Vermisste Personen

- |                           |                                       |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 1. AUTOMAT                | 8. FUSSBALLT <b>R</b> AINER           |
| 2. CHE <b>F</b> REDAKTEUR | 9. GROSSB <b>R</b> ITANNIEN           |
| 3. KAR <b>N</b> EVAL      | 10. OR <b>I</b> GINALTON              |
| 4. B <b>A</b> NDITEN      | 11. DE <b>K</b> LARATION              |
| 5. C <b>A</b> NNABIS      | 12. CH <b>A</b> NSONNIER              |
| 6. PUBL <b>I</b> KATION   | 13. P <b>R</b> OSIT NEUJAHR           |
| 7. Ü <b>B</b> ELKEIT      | 14. ZUB <b>R</b> ING <b>E</b> RDIENST |

## 57 | Gemeinsames Bezugswort

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. Wasser | 6. Seite  |
| 2. Brücke | 7. Auge   |
| 3. Brief  | 8. Krone  |
| 4. Sieben | 9. Ring   |
| 5. Zelle  | 10. Blatt |

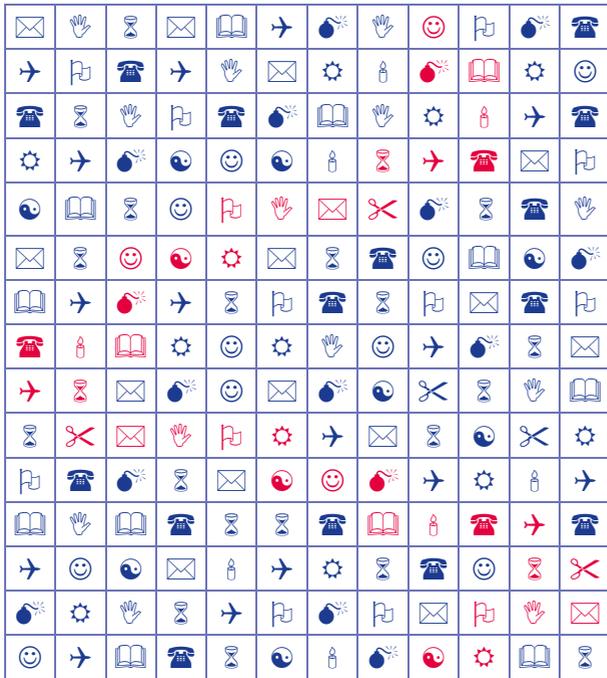
## 58 | Wo treffen sich ...

- |                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1. im Kühlregal          | 7. im Süßwarenregal            |
| 2. im Schuhgeschäft      | 8. in der Spirituosenabteilung |
| 3. in der Kartoffelkiste | 9. beim Kindergeburtstag       |
| 4. in der Parfümerie     | 10. in der Teestube            |
| 5. im Garten             | 11. im Kühlschrank             |
| 6. im Kleiderschrank     |                                |

## 59 | Formulieren mit Fantasie

**Knickebein** ist kein durch einen Unfall lädiertes Gliedmaß, sondern ein bekannter Likör mit Ei, der wohl nach dessen Wirkungsmöglichkeit benannt ist.  
**Ein Nudelholz** ist keine wild wachsende Baumart mit herunterhängenden Blättern in Form von italienischen Teigwaren, sondern ein Küchengerät, das zum Ausrollen von Teig dient.  
**Eine Eieruhr** ist kein Wecker für Hühner, um sie an das Eierlegen zu erinnern, sondern ein Küchenutensil zum Abmessen von Kochzeiten.  
**Kohldampf** bezeichnet nicht die Ausdünstungen der Gemüsepflanze beim Kochen, sondern einen besonders großen Appetit.  
**Ein Baumkuchen** ist kein Gebäck, das an Zweigen heranreift, sondern ein schichtweise aufgebauter und über offener Flamme gebackener Kuchen.

## 60 | Weg durch das Labyrinth



## 61 | Einkaufen ohne Zettel

Notieren Sie hier alle Dinge von der Einkaufsliste, die Sie sich gemerkt haben.

## 62 | Im Schuhgeschäft

Die Kundin hat den passenden Geldbetrag in zehn 10 €-Scheinen auf den Tisch gelegt, so dass es sich bei den gewünschten Schuhen nur um die Stiefel handeln konnte.

## 63 | Übung zur Visualisierung

Zeichnen Sie die Figuren aus dem Gedächtnis möglichst detailliert auf.

## 64 | Gleicher Anfang

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1. Diele      | 6. Dame     |
| 2. Dackel     | 7. Dietrich |
| 3. Decke      | 8. Doppel   |
| 4. Donauwelle | 9. Domino   |
| 5. Dichtung   | 10. Drachen |

## 65 | Was gehört zusammen?

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. Striegel und Reiten      | 6. Rallye und Paris         |
| 2. Badminton und Aufschlag  | 7. Kreuzen und Segeln       |
| 3. Loipe und Langlauf       | 8. Pingpong und Tischtennis |
| 4. Keulen und Jonglieren    | 9. Winter und Biathlon      |
| 5. Armbrust und Schießsport | 10. Wasserspringen und Turm |

## 66 | Das magische Quadrat

	Haushalt und Garten	Nahrung und Genuss	Technik und Natur- wissen- schaft	Fort- bewegung	Sport	Kleidung
weich	Wasser- filter- anlage	Passier- stab	Silikon- back- formen	Sänfte	Sand- strand	Fleece- pullover
hart	Eichen- holz	Teflon- pfanne	Drucker	Traktor	Tour de France	Leder- hose
leicht	Erdgas	Sekt	Smart- phone	Ballon	Federball	Daunen- jacke
schwer	Hand- rasen- mäher	Rotwein	Wind- räder	Tretboot	Hanteln	Pelz- mantel
gut / gesund	Essig- reiniger	Vitamin B	Elektrische Zahn- bürste	Rad- fahren	Tanzkurs	Bio- baum- wolle
gefährlich / ungesund	Unkraut- vernichter	Ge- schmacks- verstärker	Asbest	Wild- wasser- Rafting	Doping- mittel	Stöckel- schuhe

## 67 | Was könnte das sein?

- Hut von oben, Unterlegscheibe, Reifen, Hochzeitstorte, Brunnen von oben, ...
- angeschnittene Torte oder Pizza, Grafik aus dem Pac-Man-Computerspiel, Stubenwagen, drei Viertel einer Apfelsinenscheibe, Kreisdiagramm, ...
- Bilderrahmen, Schornstein von oben, Fenster, Spiegel, ...

## 68 | Vertauschte Rechenzeichen

- $9 + 5 + 3 - 6 - 5 + 3 - 7 + 9 - 8 - 3 = 0$
- $2 + 9 - 4 + 7 + 3 - 6 + 5 - 3 - 4 + 8 = 17$
- $9 + 8 + 8 - 7 + 5 - 3 + 5 + 9 - 4 - 5 = 25$
- $7 - 3 + 6 - 3 + 6 + 4 + 8 - 3 - 4 + 3 = 21$
- $3 + 4 + 5 + 6 - 9 - 2 + 4 + 7 - 5 - 7 = 6$

## 69 | Merken und Rechnen

- |                      |   |
|----------------------|---|
| a) $9 \div 3 = 3$    | e) $8 \times 7 = 56$                    |
| b) $5 \times 7 = 35$ | f) $9 + 2 = 11$                         |
| c) $10 + 6 = 16$     | g) $4 \div 2 \times 6 + 8 - 3 + 7 = 24$ |
| d) $10 - 4 = 6$      |   |

## 70 | Laterale Denkaufgabe

Es handelt sich um ein wichtiges Ritual in der Karnevals- bzw. Fastnachtszeit. Der amtierende Bürgermeister einer Stadt überlässt den Närrinnen und Narren für die tollen Tage die Herrschaft über die Stadt – und das wird symbolisiert durch die Schlüsselübergabe. In dieser Zeit ist die gewohnte Ordnung außer Kraft gesetzt – zumindest bis zum Aschermittwoch: Dann ist alles vorbei!

## 71 | Wo sind die Haselnüsse?

Man muss den Behälter mit der Aufschrift „Nuss-Mix“ öffnen. Sind dort die Haselnüsse zu sehen, dann ist dies das Glas mit den Haselnüssen. Im Glas mit der Beschriftung „Haselnüsse“ sind folglich die Walnüsse, und der Nuss-Mix befindet sich im angeblichen Walnuss-Glas.

Wenn aber im Nuss-Mix die Walnüsse vorhanden sind, können die Haselnüsse nur im Walnuss-Glas sein und die Nuss-Mischung im Haselnuss-Glas.

**Übrigens enthalten Walnüsse, Haselnüsse und Cashewkerne sehr viel Vitamin B. Der Verzehr unterstützt Ihr Gedächtnis und Ihre Konzentrationsleistung!**

## 72 | Bitte nicht verwechseln!

1. Konfektion — Konfekt
2. Koteletten — Kotelett
3. Smok — Smog
4. Talar — Taler
5. Toupet — Tapete
6. Gabardine — Gardine

# FolPlus®

**Das B-Vitamin-Trio Folsäure + B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub> für Gedächtnis<sup>1</sup>, Nerven<sup>2</sup> und Energie<sup>2</sup>**

**NEU!**  
Jetzt auch mit Vitamin D<sub>3</sub> für die Knochen<sup>3</sup>



- ✓ für Konzentration, Erinnerungs- und Denkvermögen<sup>1</sup>
- ✓ für den Abbau von Homocystein<sup>1</sup>
- ✓ unterstützt das Nervensystem<sup>2</sup>
- ✓ verringert Tagesmüdigkeit<sup>1</sup> und Abgeschlagenheit<sup>2</sup>
- ✓ **Vitamin D<sub>3</sub>** für die Knochen<sup>3</sup> und das Immunsystem<sup>1,3</sup>

Die Mini-Tabletten sind frei von Nanopartikeln, Laktose, Fructose, Gluten, Konservierungsmitteln, Farb- und Aromastoffen.

Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.

<sup>1</sup> Folsäure (B<sub>9</sub>) + B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub>: Tragen zu normalen Funktionen der Psyche (wie Konzentration und Erinnerungsvermögen) und des Immunsystems, einem normalen Homocystein-Stoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit bei.

<sup>2</sup> B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>: Tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei.

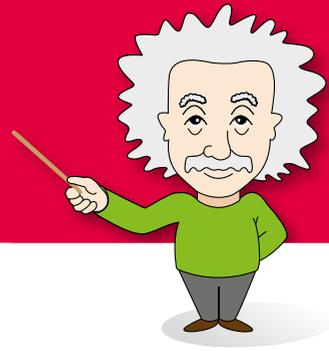
<sup>3</sup> D<sub>3</sub>: Trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Funktionen der Muskeln und des Immunsystems bei.



Weitere nützliche Infos und  
kostenlose Serviceleistungen  
finden Sie auf

**folplus.de**

# Gesundheitstipps für den Alltag



## Was B-Vitamine leisten

Wie alle Vitamine müssen auch die lebenswichtigen B-Vitamine über die Nahrung aufgenommen werden und gelten deshalb als „essenzielle Nahrungsbestandteile“. Der Organismus kann sie nicht selbst produzieren.

**Folsäure** (Vitamin B<sub>9</sub>) trägt zu einer normalen Homocystein-Blutkonzentration bei und unterstützt psychische Funktionen wie die Konzentration, das Erinnerungs- und das Denkvermögen. Neben dieser Aufgabe ist Folsäure für alle Zellteilungs- und Zellwachstumsvorgänge unentbehrlich.

**Vitamin B<sub>6</sub>** spielt eine äußerst wichtige Rolle für das Nervensystem und den Proteinaufbau. Wie Folsäure stärkt es die psychischen Funktionen des Gedächtnisses. Im Homocystein-Stoffwechsel baut Vitamin B<sub>6</sub> Homocystein zur wichtigen Aminosäure Cystein ab.

**Vitamin B<sub>12</sub>** ist das „Nervenvitamin“ schlechthin: Es ist an der Produktion von Nervenzellen und Nervenbotenstoffen beteiligt. Zusätzlich dient es als Helfervitamin der Folsäure: Die beiden Vitamine arbeiten bei der Umwandlung des Homocysteins Hand in Hand. Vitamin B<sub>12</sub> ist außerdem für die Blutbildung unverzichtbar.

Durch eine nachlassende Magensaftproduktion, chronische Magenentzündungen oder die Einnahme von Medikamenten, die die Magensäureproduktion regulieren, sind die Aufnahme und die Verwertung des Vitamins im fortgeschrittenen Alter oftmals erheblich vermindert.



## 17 | Ziffern und Zahlen

Hier geht es um Ziffern und Zahlen – was fällt Ihnen dazu ein?

**Beispiel:** 7 = sieben Zwerge, Siebengebirge, ...

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



## 24 | Ein Buchstabe macht's

In jedem der folgenden Wörter ist nur ein Buchstabe falsch geschrieben. Wie lauten die Redensarten richtig?

**Beispiel:** NA LIEST HER VASE IN PFEIFER — Da liegt der Hase im Pfeffer.

1. HIT DIR TÜJ YNS HAJ3 FAULEN

2. RUNTER DIE EIS TISCH AM HASSER

3. SIR HERDEN DAB KINO SAHON SCHAUFELN

4. KINLER UNS NARTEN JEDEN DAE WAHUHEIT

5. BEN NACHO SAND ALTE KATREN GRAF

6. HER MENSAH GEBT NICHA VEM ER0T ALLGIN

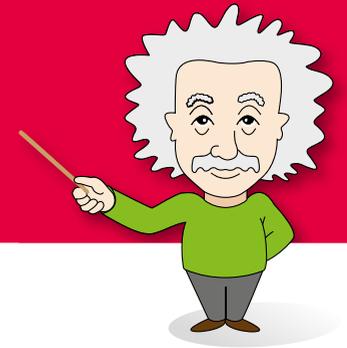
7. LAN NUSS DIB SESTE FELERN WIR SIP FALLET

8. IS ROGNET BUNDFÄDEN

9. LA SACHEN LA LIE BÜHNER

10. HER KURDE AST KÖSIG

# Gesundheitstipps für den Alltag



## Gesunde Ernährung für das Gehirn

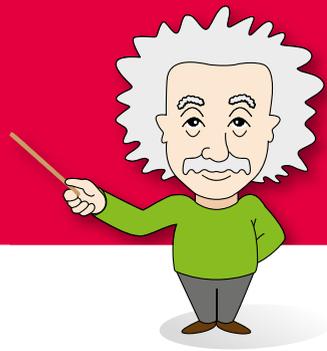
Ernähren Sie sich abwechslungsreich und gesund, Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird davon profitieren. Einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit liefert eine mediterrane Kost mit viel Fisch, Obst und Gemüse, aber eher wenig Rind- und Schweinefleisch. Außerdem sollten Milch- und Vollkornprodukte, Nüsse und hin und wieder ein Ei auf dem Speiseplan stehen. So wird der Körper mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Fettsäuren (wie Omega-3-Fettsäure), Aminosäuren und Spurenelementen versorgt.

### Treibstoff für die grauen Zellen

- Folsäure, Vitamin B<sub>6</sub> und Vitamin B<sub>12</sub> haben einen positiven Einfluss auf psychische Funktionen. Das heißt, sie unterstützen unser Erinnerungs- und Denkvermögen sowie die Konzentrationsfähigkeit.
- Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> sind unverzichtbare Bestandteile des Nervensystems.
- Vitamin B<sub>12</sub> ist an der Bildung von Nervenzellen und Nervenbotenstoffen im Gehirn beteiligt.



# Gesundheitstipps für den Alltag



## Vitamin-B-haltige Lebensmittel für die geistige Fitness

- Gemüse** Brokkoli, Spinat, Hülsenfrüchte, Tomaten, Blattsalat, Spargel, grüne Bohnen, Weißkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Zucchini, grüne Paprika, Sojasprossen
- Obst** Bananen, Erdbeeren, Orangen, Avocado
- Fisch** Makrele, Hering, Forelle, Scholle
- Fleisch** Muskelfleisch, Leber
- Getreide** Roggenvollkornmehl, Weizenkleie
- Nüsse** Cashewkerne, Haselnüsse, Walnüsse
- Käse** Weichkäse wie Camembert und Gorgonzola
- Milch und Milchprodukte** Quark, Frischkäse, Joghurt
- Sonstige Lebensmittel** Ei, Hefe



## Assoziatives Denken



### 33 | Ein Wort – drei Personen

Zu den vorgegebenen Substantiven werden jeweils drei Personen (real oder fiktiv) gesucht.

**Beispiel:** Berg = Luis Trenker – Reinhold Messner – Ötzi

**Sport**

**Kochen**

**Komiker**

**Kunst**

**Fernsehen**

**Mode**

**Kinderbuch**

**Firmen**

Lösung siehe Seite 100.

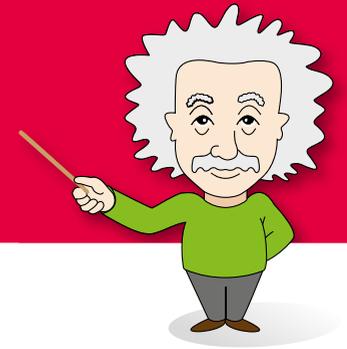


## 40 | Gleicher Anfang

Alle Lösungswörter der gestellten Aufgabe beginnen mit dem gleichen Buchstaben.

1. schwimmendes Edelmetall
2. bundesdeutsche Balkonzierde
3. singender Verkehrsteilnehmer
4. etwas Unverdientes
5. Es reinigt die Luft im doppelten Sinn.
6. großer Mann mit Schleudertrauma
7. essbares Justizgebäude
8. Schrecken in der Morgendämmerung
9. Porzellan im Pferdestall
10. Das hält Sie geistig fit.

## Gesundheitstipps für den Alltag

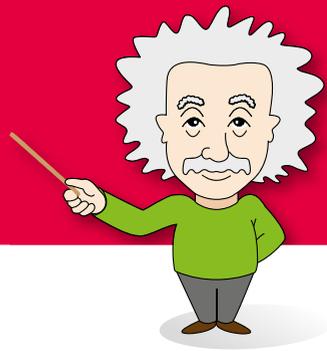


### Mit Lebensmitteln richtig umgehen

1. Kaufen Sie immer möglichst frische und regionale Waren, die keine überflüssig langen Lager- und Transportzeiten über sich ergehen lassen müssen. Denn alle Vitamine sind lichtempfindlich und bauen sich über die Zeit in den Lebensmitteln ab.
2. Nach dem Kauf sollten Obst und Gemüse kühl und dunkel, Fisch, Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte kalt gelagert werden. Sellerie, Kohlrabi, Äpfel, Kürbisse sowie Eier können Sie länger aufbewahren. Die meisten anderen Lebensmittel sollten Sie allerdings 2–3 Tage nach dem Kauf verbraucht haben. Fisch bitte nicht länger als 1–2 Tage aufheben.
3. Für eine vitaminschonende Zubereitung garen Sie das Gemüse eher vorsichtig, am besten im Dampfgarer.
4. Durch ausgiebiges Waschen werden die wasserlöslichen B-Vitamine regelrecht ausgespült. Waschen Sie Salat und Gemüse also lieber kurz. Ist der Salat sehr sandig, sollte er zweimal durch das Wasser gezogen werden. Vorsicht bei vorgefertigten Salaten im Beutel: erhöhte Keimgefahr!



# Gesundheitstipps für den Alltag



## Sport und Bewegung

Körperliche Aktivität fördert die Durchblutung, stärkt sowohl das Immunsystem als auch die Knochen und bringt das Gehirn in Schwung. Zusätzliches Plus: Überflüssige Pfunde purzeln.

## Tanzen

Sie glauben, dass Sie es nie zu spät! Beim Konzentrations- und Koordinations- und nebenbei steigt

nicht tanzen können? Für einen Tanzkurs Tanzen werden vor allem Ihre Konzentrationsfähigkeiten beansprucht Ihre Laune wie von selbst.

## Sauerstoff

Gehen Sie raus an die frische Luft und versorgen Sie Ihr Gehirn mit viel Sauerstoff. Ein Spaziergang hilft nicht nur, Ihren Kreislauf auf Trab zu halten, sondern kurbelt auch die körpereigene Vitamin D-Produktion an.

## Zigarette adieu!

Jeder weiß es: Rauchen schadet der Gesundheit. Weniger bekannt ist, dass Nikotin den Homocystein-Spiegel in die Höhe treibt.



## 49 | Was gehört zusammen?

Es sind jeweils drei Begriffe vorgegeben, von denen immer zwei in einem logischen Sachzusammenhang stehen. **Kreuzen Sie die beiden Begriffe an, die zusammenpassen!**

- |     |                                     |                                    |                                    |
|-----|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 1.  | <input type="radio"/> Rittberger    | <input type="radio"/> Rochade      | <input type="radio"/> Schach       |
| 2.  | <input type="radio"/> Pas de deux   | <input type="radio"/> Ballett      | <input type="radio"/> Paso Doble   |
| 3.  | <input type="radio"/> Salto Mortale | <input type="radio"/> Eiskunstlauf | <input type="radio"/> Pirouette    |
| 4.  | <input type="radio"/> Neun          | <input type="radio"/> Zehn         | <input type="radio"/> Bowling      |
| 5.  | <input type="radio"/> Tennis        | <input type="radio"/> Monza        | <input type="radio"/> Wimbledon    |
| 6.  | <input type="radio"/> Stöcke        | <input type="radio"/> Joggen       | <input type="radio"/> Walken       |
| 7.  | <input type="radio"/> Eskimorolle   | <input type="radio"/> Kanu         | <input type="radio"/> Turnen       |
| 8.  | <input type="radio"/> Aerobic       | <input type="radio"/> Aufwärmphase | <input type="radio"/> Flugzeug     |
| 9.  | <input type="radio"/> Gelände       | <input type="radio"/> Klingel      | <input type="radio"/> Mountainbike |
| 10. | <input type="radio"/> Triathlon     | <input type="radio"/> Badezeug     | <input type="radio"/> Reithelm     |



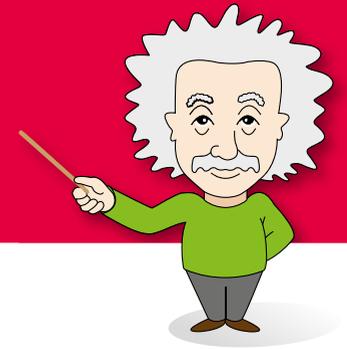
## 56 | Vermisste Personen

In den Wörtern der Liste fehlt jeweils eine Reihe von Buchstaben, die für sich genommen einen Vornamen ergeben. **Um welche Personen handelt es sich, die hier verschwunden sind?** (Hinweis: Es können sowohl Kurz- und Kose-  
namen als auch offizielle Vornamen die richtige Lösung ergeben.)

Beispiel: NE **U** **L** **I** NG

1. AU    AT
2. CHE     AKTEUR
3. KARN    L
4. B     TEN
5. C     BIS
6. PUBLI     ON
7. ÜB     IT
8. FUSSBALLT
9. GROSSB     NNEN
10. ORI     LTON
11. DE      TION
12. C     ONNIER
13. P     T NEUJAHR
14. ZUBRIN     IENST

## Gesundheitstipps für den Alltag



### Kommunikation

Führen Sie gute Gespräche, um Ihr Gehirn anzuregen. Bauen Sie soziale Kontakte auf und nehmen Sie sich viel Zeit für Freunde und Familie.

### Gute Lektüre

Bei einem interessanten und spannenden Buch läuft Ihr Gehirn auf Hoch-  
touren – nur zu! Teilen Sie Ihr neu gewonnenes Wissen mit Verwandten  
und Freunden, so bleibt es in Ihrem Kopf verankert.

### Musizieren

Fangen Sie an, ein Instrument zu spielen. Konzentration und Feinmotorik sind dabei  
besonders gefragt. Übrigens: Gemeinsames Musizieren macht besonders viel Spaß!

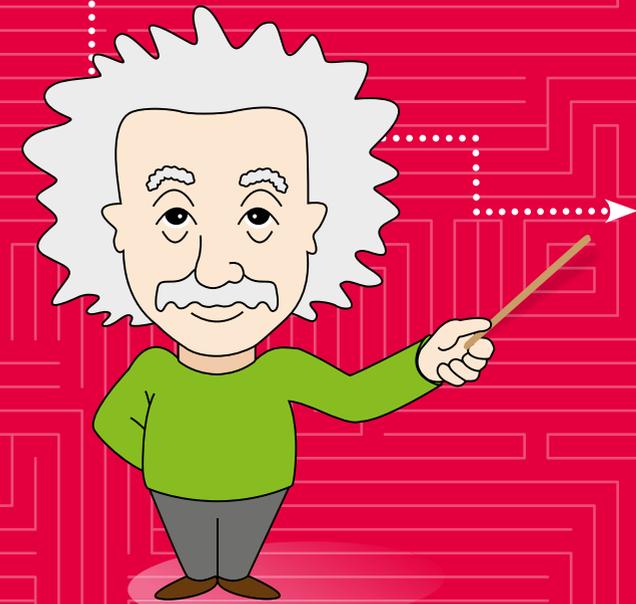
### Gedächtnistraining

Halten Sie Ihr Gedächtnis fit! Üben Sie mit Ihrem Enkel Vokabeln, erledigen  
Sie Ihren Einkauf ohne Liste oder lösen Sie einfach die Übungen mit  
dem **Gedächtnis**Coach.



Wie viel Einstein steckt in Ihnen?

Hier geht's zu den  
**Lösungen ...**



### 32 | Wortergänzung

<b>Ein</b>	1. <b>L</b> ager	<b>L</b> ast	<b>L</b> eib	<b>L</b> anden
<b>Buchstabe:</b>	2. <b>O</b> ber	<b>O</b> fen	<b>O</b> men	<b>O</b> pal
	3. <b>B</b> aden	<b>B</b> and	<b>B</b> eil	<b>B</b> ier
<b>Zwei</b>	1. <b>A</b> rbeit	<b>A</b> rchiv	<b>A</b> roma	<b>A</b> rmut
<b>Buchstaben:</b>	2. <b>B</b> oden	<b>B</b> oom	<b>B</b> orkum	<b>B</b> oje
	3. <b>U</b> nfug	<b>U</b> nmut	<b>U</b> nrat	<b>U</b> nion
<b>Drei</b>	1. <b>K</b> oralle	<b>K</b> ordel	<b>K</b> orfu	<b>K</b> ornelia
<b>Buchstaben:</b>	2. <b>R</b> eifen	<b>R</b> eiten	<b>R</b> eisen	<b>R</b> eichen
	3. <b>V</b> orabend	<b>V</b> orlesung	<b>V</b> ordruck	<b>V</b> orsitz

### 33 | Ein Wort – drei Personen

<b>Sport:</b>	Dirk Nowitzki – Sebastian Vettel – Manuel Neuer
<b>Kochen:</b>	Johann Lafer – Horst Lichter – Sarah Wiener
<b>Komiker:</b>	Charlie Chaplin – Heinz Erhardt – Anke Engelke
<b>Kunst:</b>	Vincent van Gogh – Paul Cézanne – Salvador Dalí
<b>Fernsehen:</b>	Max Moor – Nina Ruge – Günther Jauch
<b>Mode:</b>	Hugo Boss – Karl Lagerfeld – Tommy Hilfiger
<b>Kinderbuch:</b>	Pippi Langstrumpf – Jim Knopf – Kalle Blomquist
<b>Firmen:</b>	Brüder Albrecht – Steve Jobs – Hans Riegel

### 34 | Teekesselchen

<b>Schlüssel:</b>	Notenschlüssel / kleines Metallteil, um Türen zu öffnen (Schlosser)
<b>Amerikaner:</b>	Bürger der USA / süßes Backwerk (Bäcker)
<b>Nagel:</b>	Fingernagel / Metallstift (Zimmermann)
<b>Mutter:</b>	Elternteil eines Kindes / Gegenstück einer Schraube (Mechaniker)
<b>Büchse:</b>	Weißblechdose / altmodisch: Gewehr (Jäger)
<b>Flügel:</b>	Körperteil eines Vogels / ein Tasteninstrument (Pianist)
<b>Spritze:</b>	Teil eines Feuerwehrschauchs / medizinisches Gerät, um ein Medikament zu verabreichen (Arzt)
<b>Zylinder:</b>	feierliche Kopfbedeckung / Teil eines Automotors (Automechaniker)
<b>Strauß:</b>	in Afrika lebender Laufvogel / ein Blumenarrangement (Floristin)
<b>Stift:</b>	Schreibgerät / Lehrling (Auszubildender)
<b>Feder:</b>	Teil des Gefieders / reversibel verformbares Metallstück (Matratzenhersteller)
<b>Winkel:</b>	romantische Häuserecke / geometrisches Gerät (technischer Zeichner)
<b>Scheibe:</b>	ein Teil des Ganzen (z. B. Wurstscheibe) / Glasscheibe (Glaser)

### 35 | Kreative Wortfindung

Reiche Renate rote Rosen rüber!  
 Ob Otto ohne Oberteil operiert?  
 Selbst Susi setzt sich sorglos.  
 Erna erntet erfolgreich Erdbeeren.

### 36 | Kettenrechnen mit Symbolen

$$84 - 6 + 2 \div 8 \times 7 - 7 \div 9 + 45 + 2 \div 6 \times 5 - 15 + 90 \div 60 \times 8 \div 4 = 4$$

### 37 | Sehen und Merken


### 38 | Logical

1. **N** und **Z** (Neun und Zehn; die Reihe entspricht den Anfangsbuchstaben der natürlichen Zahlen)
2. zwischen **9** und **6** (die Zahlen sind in der Reihenfolge ihrer Anfangsbuchstaben sortiert)
3. Das Ordnungsschema entspricht der umgekehrten Reihenfolge des Alphabets: **Zwölf, Zwei, Zehn, Vier, Sieben, Sechs, Neun, Fünf, Elf, Eins, Drei, Acht**

### 39 | Manege frei!

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 1. Kelly und ihre Schlittenhunde        | 5. Clown Peppino                    |
| 2. Iwan, Akrobat auf dem Drahtseil      | 6. die Flying Costas auf dem Trapez |
| 3. Romina und ihre Hula-Hoop-Reifen     | 7. Trio Lopez auf den Andalusiern   |
| 4. Frank und seine akrobatischen Ziegen | 8. Chiara, das biegsame Wunder      |

### 40 | Gleicher Anfang

- |               |                        |
|---------------|------------------------|
| 1. Goldfisch  | 6. Goliath             |
| 2. Geranie    | 7. Gericht             |
| 3. Gondoliere | 8. Grauen              |
| 4. Glück      | 9. Geschirr            |
| 5. Gewitter   | 10. Gedächtnistraining |

### 41 | Assoziieren Sie!

1. Blumen, Soßen, Schleifen, Kränze, Schuhe, Krawatten, Bücher, ...
2. Sorgen, Freude, Kuchen, Geschmack, Ansichten, Bedenken, ...
3. Zimmer, Betten, Geheimnis, Decke, ...
4. Zahn, Wagen, Pflanzen, Wurzel (mathematisch), an einem Strang, ...
5. Bäuche, Bücher, Kartoffeln, Bohnen, Freundschaft, Polster, Aktienpakete, Soßen, ...
6. Liebe, Wein, Gemüse, Steinzeit, Demokratie, ...
7. Blätter, Wasserfall, Radio, Muschel, ...
8. Beziehung, Papier, Feuer, Gebälk, ...

## 42 | Rebusse

1. Pfad „f“ „in“, D“ er = Pfadfinder
2. „Pr“ „in“, Z“ = Prinz
3. **Auf** „ste“ „hen“ = aufstehen
4. „Sonnen“ **unter** „Gang“ = Sonnenuntergang

## 43 | Gedankenspiele

„Ich müsste mir auch mal wieder die Haare kämmen!“

## 44 | Vitamin B-Bomben gesucht!

P	U	J	C	B	W	G	R	Ü	N	K	O	H	L	W
\$	M	G	P	L	Z	U	C	C	H	I	N	I	H	B
O	K	Z	P	A	F	E	R	D	B	E	E	R	E	N
J	Ä	A	L	T	U	Y	U	C	Ö	N	J	L	B	A
A	K	Z	N	T	G	B	M	J	U	Ö	A	J	V	R
\$	O	R	O	S	E	N	K	O	H	L	E	O	R	T
P	U	N	Ä	A	F	N	U	V	B	L	C	Y	O	Ä
R	J	A	Ö	L	F	T	E	N	Y	A	Z	M	R	C
O	N	K	K	A	E	K	A	N	D	Z	A	A	A	R
\$	\$	U	Ö	T	H	U	T	O	A	T	V	F	N	F
\$	P	L	E	G	R	A	P	S	E	N	H	B	G	B
E	I	H	B	I	Ä	T	U	N	P	Y	A	L	E	Ä
N	N	V	P	B	R	O	K	K	O	L	I	B	N	W
Ö	A	Ä	K	B	O	H	N	E	N	S	Ä	X	L	
U	T	Z	E	I	S	S	G	O	M	L	X	G	Ä	X

## 45 | Was hat sich verändert?

Zwei Gegenstände sind verändert – welche sind es?



Der Salat ist hier ohne Tomaten und die Kaffeetasse stand zuvor auf einer Untertasse.

## 46 | Bankräuber auf der Flucht

Das Kennzeichen lautet: STA-GR 842

## 47 | Würfel-Logik

Die Würfel b) und c) können identisch sein. Bild d) ist Grundlage für Würfel c).

## 48 | Wortfindung mit Zahlen

M <b>8</b>	÷	<b>4</b> schrötig	=	<b>2</b> gstelle
<b>2</b> master	+	<b>2</b> sitzer	=	Re <b>4</b>
Banken <b>4</b> tel	+	<b>4</b> telnote	=	W <b>8</b> el
<b>3</b> groschenoper	+	Pr <b>8</b>	=	<b>11</b> e
N <b>8</b> eil	-	<b>7</b> bürgen	=	<b>1</b> atz
<b>1</b> am	×	Verd <b>8</b>	=	N <b>8</b>
<b>4</b> telnote	+	<b>6</b> zylinder	=	<b>10</b> erkarte
W <b>8</b> urm	+	<b>1</b> tieg	=	Mari <b>9</b> iform
Fr <b>8</b> schiff	+	Ser <b>4</b> en	=	<b>12</b> ender
And <b>8</b>	×	W <b>1</b> tube	=	<b>8</b> erbahn
<b>100</b> schaft	÷	<b>10</b> kampf	=	Jahr <b>10</b> te
Kla <b>4</b>	×	<b>4</b> kant	=	<b>16</b> meterraum

---


$$158 \quad - \quad 59 \quad = \quad 99$$

Gesucht werden die 99 Luftballons (Popsong der Sängerin Nena von 1983).

## 49 | Was gehört zusammen?

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. Rochade und Schach         | 6. Stöcke und Walken        |
| 2. Pas de deux und Ballett    | 7. Eskimorolle und Kanu     |
| 3. Eiskunstlauf und Pirouette | 8. Aerobic und Aufwärmphase |
| 4. Zehn und Bowling           | 9. Gelände und Mountainbike |
| 5. Tennis und Wimbledon       | 10. Triathlon und Badezeug  |

## 50 | Um die Ecke gedacht

- Groschenroman
- Markklößchen
- Straßenkreuzer
- Talentprobe

## 51 | Kreative Bedienungsanleitung

Lichterkette

## 52 | Rückwärts und vorwärts

Für das Gedächtnis, die Nerven und Energie sowie für das Knochen- und Immunsystem.

Die Vitamine Folsäure (B<sub>9</sub>), B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> regulieren den Homocystein-Blutspiegel und unterstützen die Gedächtnisleistung, das Nerven- und Immunsystem sowie die Bereitstellung von Energie.

Nun gibt es auch **FolPlus®+D<sub>3</sub>** zur Stärkung der Knochen, der Muskelfunktion und des Immunsystems plus der oben erwähnten Effekte. Da mit dem Älterwerden die Fähigkeit, Vitamin D durch Sonneneinstrahlung selbst zu bilden, abnimmt, ist ein Großteil der Generation 50+ mit Vitamin D unterversorgt.

## 53 | Vertauschte Ziffern

- $9 - 5 - 3 + 6 + 2 - 3 + 5 - 9 + 8 + 3 = 13$
- $5 + 9 + 4 - 7 - 3 + 6 - 2 + 3 + 4 - 8 = 11$
- $9 - 8 + 5 + 7 - 2 + 3 - 2 - 9 + 4 + 2 = 9$
- $7 + 5 - 6 + 3 - 4 - 2 + 8 + 3 + 4 - 3 = 15$
- $3 + 4 - 2 + 6 + 9 - 5 - 4 - 7 + 2 + 7 = 13$

## 54 | Die rätselhaften Taschentücher

*					*
		*	*		
	*			*	
	*			*	
		*	*		
*					*

## 55 | Zahnräder in Bewegung

Das Zahnrad rechts außen dreht sich nach **links**.

## 56 | Vermisste Personen

- |                           |                                       |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 1. AUTOMAT                | 8. FUSSBALLT <b>R</b> AINER           |
| 2. CHE <b>F</b> REDAKTEUR | 9. GROSSB <b>R</b> ITANNIEN           |
| 3. KAR <b>N</b> EVAL      | 10. OR <b>I</b> GINALTON              |
| 4. B <b>A</b> NDITEN      | 11. DE <b>K</b> LARATION              |
| 5. C <b>A</b> NNABIS      | 12. CH <b>A</b> NSONNIER              |
| 6. PUBL <b>I</b> KATION   | 13. P <b>R</b> OSIT NEUJAHR           |
| 7. Ü <b>B</b> ELKEIT      | 14. ZUB <b>R</b> ING <b>E</b> RDIENST |

## 57 | Gemeinsames Bezugswort

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. Wasser | 6. Seite  |
| 2. Brücke | 7. Auge   |
| 3. Brief  | 8. Krone  |
| 4. Sieben | 9. Ring   |
| 5. Zelle  | 10. Blatt |

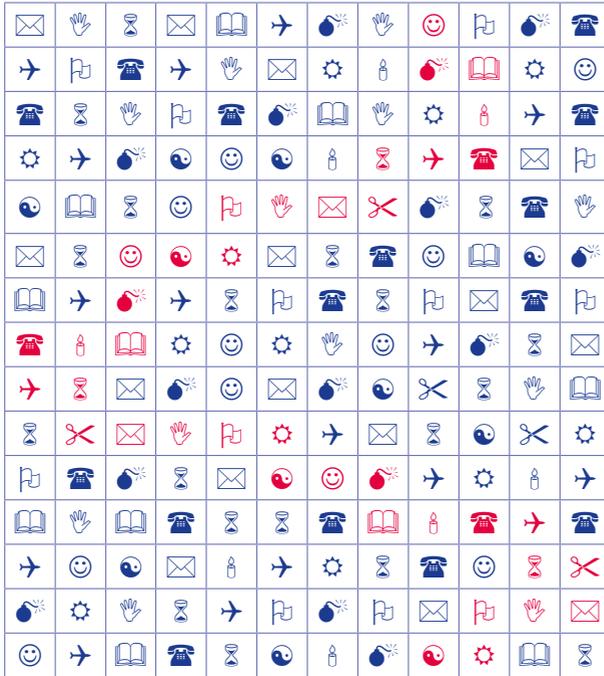
## 58 | Wo treffen sich ...

- |                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1. im Kühlregal          | 7. im Süßwarenregal            |
| 2. im Schuhgeschäft      | 8. in der Spirituosenabteilung |
| 3. in der Kartoffelkiste | 9. beim Kindergeburtstag       |
| 4. in der Parfümerie     | 10. in der Teestube            |
| 5. im Garten             | 11. im Kühlschrank             |
| 6. im Kleiderschrank     |                                |

## 59 | Formulieren mit Fantasie

**Knickebein** ist kein durch einen Unfall lädiertes Gliedmaß, sondern ein bekannter Likör mit Ei, der wohl nach dessen Wirkungsmöglichkeit benannt ist.  
**Ein Nudelholz** ist keine wild wachsende Baumart mit herunterhängenden Blättern in Form von italienischen Teigwaren, sondern ein Küchengerät, das zum Ausrollen von Teig dient.  
**Eine Eieruhr** ist kein Wecker für Hühner, um sie an das Eierlegen zu erinnern, sondern ein Küchenutensil zum Abmessen von Kochzeiten.  
**Kohldampf** bezeichnet nicht die Ausdünstungen der Gemüsepflanze beim Kochen, sondern einen besonders großen Appetit.  
**Ein Baumkuchen** ist kein Gebäck, das an Zweigen heranreift, sondern ein schichtweise aufgebauter und über offener Flamme gebackener Kuchen.

## 60 | Weg durch das Labyrinth



## 61 | Einkaufen ohne Zettel

Notieren Sie hier alle Dinge von der Einkaufsliste, die Sie sich gemerkt haben.

## 62 | Im Schuhgeschäft

Die Kundin hat den passenden Geldbetrag in zehn 10 €-Scheinen auf den Tisch gelegt, so dass es sich bei den gewünschten Schuhen nur um die Stiefel handeln konnte.

## 63 | Übung zur Visualisierung

Zeichnen Sie die Figuren aus dem Gedächtnis möglichst detailliert auf.

## 64 | Gleicher Anfang

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1. Diele      | 6. Dame     |
| 2. Dackel     | 7. Dietrich |
| 3. Decke      | 8. Doppel   |
| 4. Donauwelle | 9. Domino   |
| 5. Dichtung   | 10. Drachen |

## 65 | Was gehört zusammen?

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. Striegel und Reiten      | 6. Rallye und Paris         |
| 2. Badminton und Aufschlag  | 7. Kreuzen und Segeln       |
| 3. Loipe und Langlauf       | 8. Pingpong und Tischtennis |
| 4. Keulen und Jonglieren    | 9. Winter und Biathlon      |
| 5. Armbrust und Schießsport | 10. Wasserspringen und Turm |

## 66 | Das magische Quadrat

	Haushalt und Garten	Nahrung und Genuss	Technik und Natur- wissen- schaft	Fort- bewegung	Sport	Kleidung
weich	Wasser- filter- anlage	Passier- stab	Silikon- back- formen	Sänfte	Sand- strand	Fleece- pullover
hart	Eichen- holz	Teflon- pfanne	Drucker	Traktor	Tour de France	Leder- hose
leicht	Erdgas	Sekt	Smart- phone	Ballon	Federball	Daunen- jacke
schwer	Hand- rasen- mäher	Rotwein	Wind- räder	Tretboot	Hanteln	Pelz- mantel
gut / gesund	Essig- reiniger	Vitamin B	Elektrische Zahn- bürste	Rad- fahren	Tanzkurs	Bio- baum- wolle
gefährlich / ungesund	Unkraut- vernichter	Ge- schmacks- verstärker	Asbest	Wild- wasser- Rafting	Doping- mittel	Stöckel- schuhe

## 67 | Was könnte das sein?

- Hut von oben, Unterlegscheibe, Reifen, Hochzeitstorte, Brunnen von oben, ...
- angeschnittene Torte oder Pizza, Grafik aus dem Pac-Man-Computerspiel, Stubenwagen, drei Viertel einer Apfelsinenscheibe, Kreisdiagramm, ...
- Bilderrahmen, Schornstein von oben, Fenster, Spiegel, ...

## 68 | Vertauschte Rechenzeichen

- $9 + 5 + 3 - 6 - 5 + 3 - 7 + 9 - 8 - 3 = 0$
- $2 + 9 - 4 + 7 + 3 - 6 + 5 - 3 - 4 + 8 = 17$
- $9 + 8 + 8 - 7 + 5 - 3 + 5 + 9 - 4 - 5 = 25$
- $7 - 3 + 6 - 3 + 6 + 4 + 8 - 3 - 4 + 3 = 21$
- $3 + 4 + 5 + 6 - 9 - 2 + 4 + 7 - 5 - 7 = 6$

## 69 | Merken und Rechnen

- |                      |   |
|----------------------|---|
| a) $9 \div 3 = 3$    | e) $8 \times 7 = 56$                    |
| b) $5 \times 7 = 35$ | f) $9 + 2 = 11$                         |
| c) $10 + 6 = 16$     | g) $4 \div 2 \times 6 + 8 - 3 + 7 = 24$ |
| d) $10 - 4 = 6$      |   |

## 70 | Laterale Denkaufgabe

Es handelt sich um ein wichtiges Ritual in der Karnevals- bzw. Fastnachtszeit. Der amtierende Bürgermeister einer Stadt überlässt den Närrinnen und Narren für die tollen Tage die Herrschaft über die Stadt – und das wird symbolisiert durch die Schlüsselübergabe. In dieser Zeit ist die gewohnte Ordnung außer Kraft gesetzt – zumindest bis zum Aschermittwoch: Dann ist alles vorbei!

## 71 | Wo sind die Haselnüsse?

Man muss den Behälter mit der Aufschrift „Nuss-Mix“ öffnen. Sind dort die Haselnüsse zu sehen, dann ist dies das Glas mit den Haselnüssen. Im Glas mit der Beschriftung „Haselnüsse“ sind folglich die Walnüsse, und der Nuss-Mix befindet sich im angeblichen Walnuss-Glas.

Wenn aber im Nuss-Mix die Walnüsse vorhanden sind, können die Haselnüsse nur im Walnuss-Glas sein und die Nuss-Mischung im Haselnuss-Glas.

**Übrigens enthalten Walnüsse, Haselnüsse und Cashewkerne sehr viel Vitamin B. Der Verzehr unterstützt Ihr Gedächtnis und Ihre Konzentrationsleistung!**

## 72 | Bitte nicht verwechseln!

1. Konfektion — Konfekt
2. Koteletten — Kotelett
3. Smok — Smog
4. Talar — Taler
5. Toupet — Tapete
6. Gabardine — Gardine

# FolPlus®

**Das B-Vitamin-Trio Folsäure + B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub> für Gedächtnis<sup>1</sup>, Nerven<sup>2</sup> und Energie<sup>2</sup>**

**NEU!**  
Jetzt auch  
mit Vitamin  
D<sub>3</sub> für die  
Knochen<sup>3</sup>



- ✓ für Konzentration, Erinnerungs- und Denkvermögen<sup>1</sup>
- ✓ für den Abbau von Homocystein<sup>1</sup>
- ✓ unterstützt das Nervensystem<sup>2</sup>
- ✓ verringert Tagesmüdigkeit<sup>1</sup> und Abgeschlagenheit<sup>2</sup>
- ✓ **Vitamin D<sub>3</sub>** für die Knochen<sup>3</sup> und das Immunsystem<sup>1,3</sup>

Die Mini-Tabletten sind frei von Nanopartikeln, Laktose, Fructose, Gluten, Konservierungsmitteln, Farb- und Aromastoffen.

Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.

<sup>1</sup> Folsäure (B<sub>9</sub>) + B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub>: Tragen zu normalen Funktionen der Psyche (wie Konzentration und Erinnerungsvermögen) und des Immunsystems, einem normalen Homocystein-Stoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit bei.

<sup>2</sup> B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>: Tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei.

<sup>3</sup> D<sub>3</sub>: Trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Funktionen der Muskeln und des Immunsystems bei.



Weitere nützliche Infos und  
kostenlose Serviceleistungen  
finden Sie auf

**folplus.de**